

【 基礎クリニック トレーニング計画表 】

| | | | | | |
|-----|--------------|-----|----------------|----|-------|
| テーマ | パス | | | 時間 | 90分 |
| 対象 | 小学校1・2年 (U8) | 実施日 | 2021年7月24日 (土) | 名前 | 清水 宏祐 |

W-up ボール集めゲーム

○コーン間 7m
 ○自分の陣地にボールを3つ集めたら勝ち
 (前の選手がスタート位置まで戻り次第次の選手スタート)
 ※ボールの移動は1つずつ
 ※真ん中のボールが無くなったら相手陣地からボールを集める

TR1 パス&コントロール

○対面パス
 コーン間6m

○ドリブル→ターン→パス
 ↓
 ○コーチ配球スタートでコントロールを入れる

TR2 2対1 2ゴール

○縦14m×横10m
 ○攻撃・・・コーチ配球スタート
 ○守備・・・奪ったら反対のゴールへシュート

Game 3対3

○縦14m×横10m
 ○コート外に出たらドリブルorパスで再開
 ○コーンに当てたらゴールキックで再開

【キーファクター】

- ・パス&コントロールの質(強さ、方向、タイミング)
- ・動きながらコントロールする
- ・周りの状況(味方・相手・スペース)を観てプレーする
- ・攻撃・守備の目的、優先順位