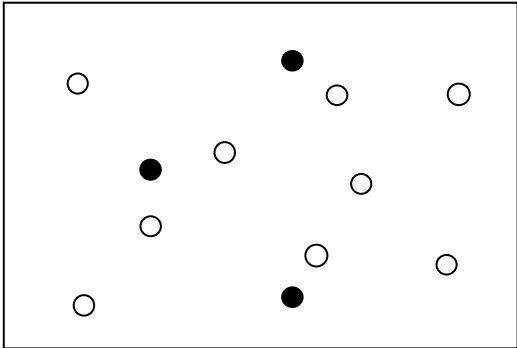


【 基礎クリニック トレーニング計画表 】

テーマ	ドリブル①			時間	90分
対象	小学校1・2年(U8)	実施日	2022年10月9日(日)	名前	清水 宏祐

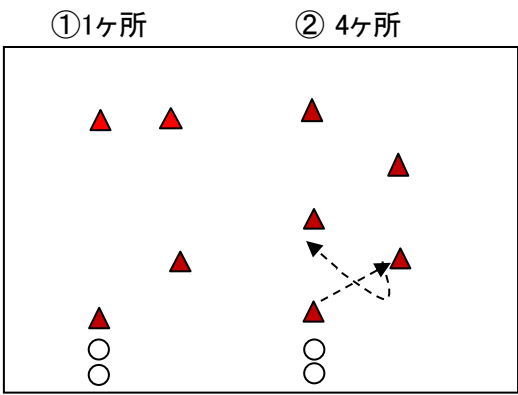
W-up フリードリブル、ドリブル鬼ごっこ

- ・フリードリブル
- 14m×10m
- フリー→触り方指定  
(右足、左足、インサイド、アウトサイド、インアウト、インインアウト)
- ・ドリブル鬼ごっこ(鬼3人)
- 14m×10m



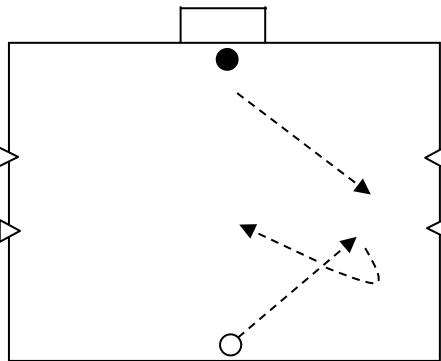
TR1 ターンドリル

- ターンドリル(ボールを隠しながら)  
(インサイドターン、アウトサイドターン)
- ①1ヶ所でターン→コーン間通過
- ②4ヶ所でターン



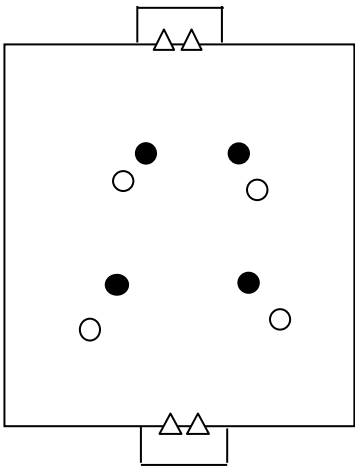
TR2 1対1 3ゴール(ドリブル突破&パスゴール)

- 縦8m×横8m
- 攻撃・・・ドリブルスタート
- 守備・・・奪ったらサイドのコーンゴールにドリブル通過
- ※点数勝負



Game 4対4

- 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】

- ・ボールが離れないようにプレーする
- ・プレースピードに強弱をつける
- ・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