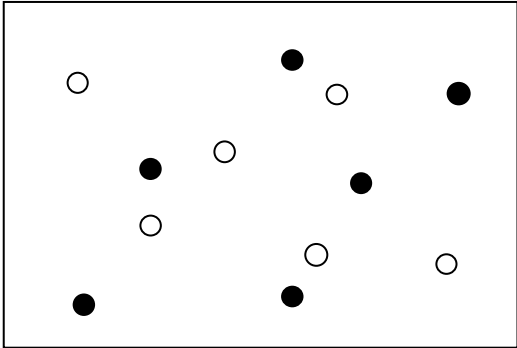


【 基礎クリニック トレーニング計画表 】

テーマ	ドリブル②			時間	90分
対象	小学校1・2年(U8)	実施日	2022年10月30日(日)	名前	清水 宏祐

W-up フリードリブル、ボールキープゲーム

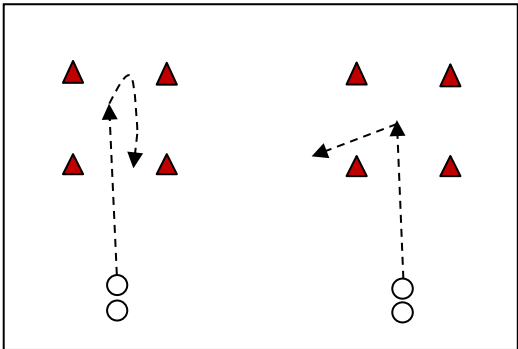
- ・フリードリブル
- 14m×10m
- フリー→触り方指定
(右足、左足、インサイド、アウトサイド、インアウト、インインアウト)
- ・ボールキープゲーム(2チーム)
- 14m×10m



TR1 ターンドリル

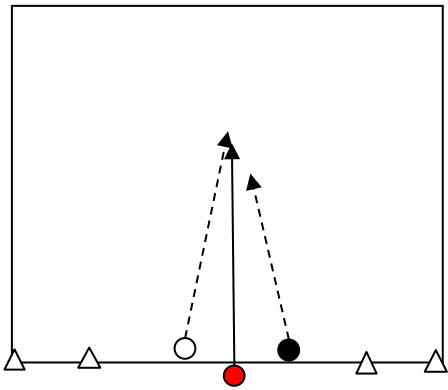
- ターンドリル
(インサイドターン、アウトサイドターン、足裏ターン)
- ①真後ろヘターン→マーカー間通過
- ②斜め後ろヘターン→マーカー間通過

①真後ろヘターン ②斜め後ろヘターン



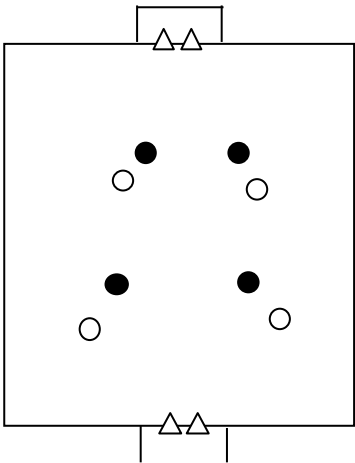
TR2 1対1 2ゴール(ドリブルゴール)

- 縦8m×横8m
- コーチ配球でスタート
- 背中側にドリブルゴール



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
- ・周りの状況(味方・相手・スペース)を観てプレーする
- ・相手の逆をつく(駆け引き)
- ・攻撃・守備の目的、優先順位