

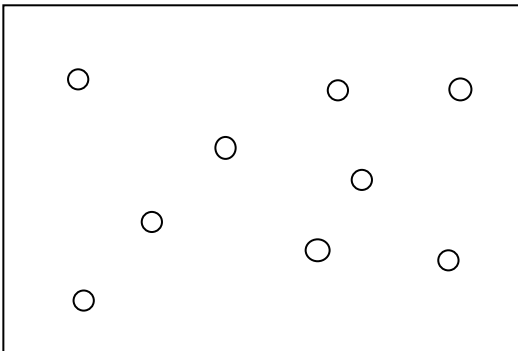
【 基礎クリニック トレーニング計画表 】

テーマ	コントロール			時間	90分
対象	小学校1・2年(U8)	実施日	2022年12月25日(日)	名前	清水 宏祐

W-up 浮き球コントロール、フリードリブル

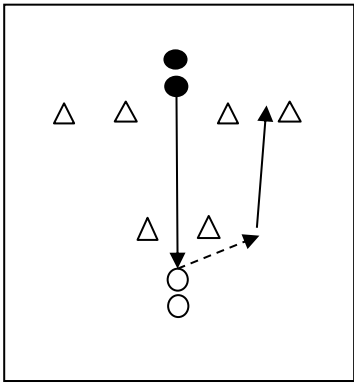
- ・浮き球コントロール
- クッションコントロール、エッジコントロール
- ・フリードリブル

○縦14m × 10m
フリー→笛の合図で浮き球コントロール



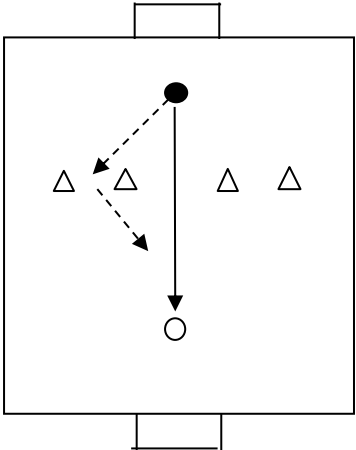
TR1 パス&コントロール

- 縦10m × 8m
- ..○ にパス
- ...コントロールで方向付け→コーンにパス
- ※オプション...認知あり



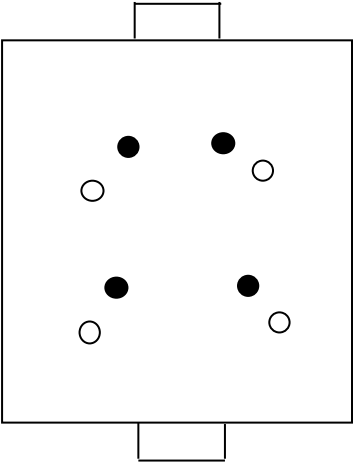
TR2 1対1

- 縦14m × 横10m
- コーン間2~3m
- DF:パススタート→コーン通過してからDF
- 奪ったらゴール
- OF:コーン通過したらシュート可



Game 3対3or4対4

- 縦14m × 横10m
- コーンに当てたらゴールキックで再開



【キーファクター】

- ・コントロールの質(置く場所、強さ、方向)
- ・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