

【 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 | 2023年12月23日(土) | 名前 | 清水 宏祐 |

W-up ドリブル鬼ごっこ
 合図で1対1スタート
 ○攻撃・・・コーン間3つ通れば勝ち
 (連続で同じコーン間の通過禁止)
 ○守備・・・ボールを奪う

TR1 1対1 2ゴール(ドリブル通過)
 ○縦8m×横10m
 ○攻撃・・・コーチ配球スタート
 ○守備・・・反対側のゴールを目指す

TR2 2対2(3ゴール)
 縦16m×横14m
 ○攻撃・・・コーチ配球スタート(中央シュート、サイドドリブル通過)
 ○守備・・・反対側のゴールを目指す

Game 4対4
 ○縦24m×横14m
 ・通常ルール
 ・ゴールを目指す

【キーファクター】

- ・ボールが離れないようにプレーする
- ・相手の逆をつく(駆け引き)
- ・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