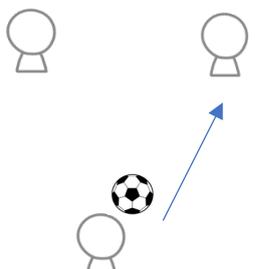
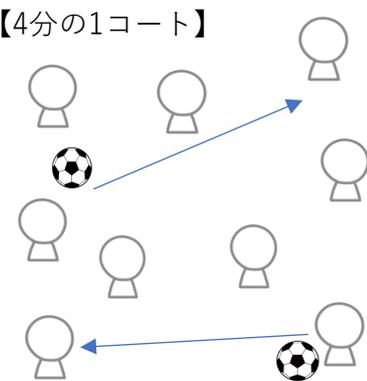
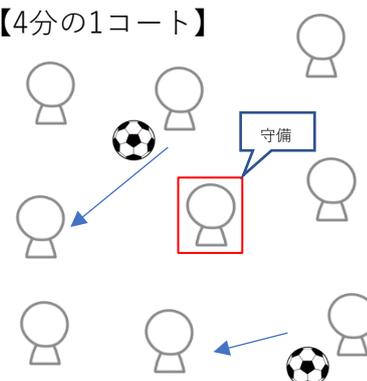
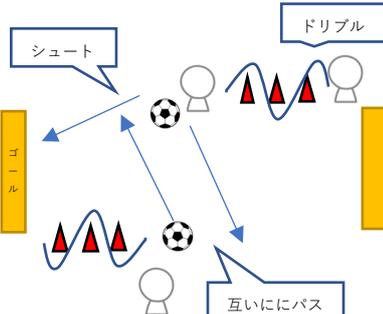
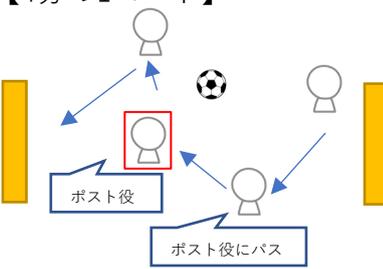
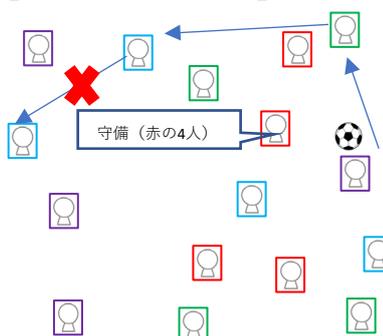
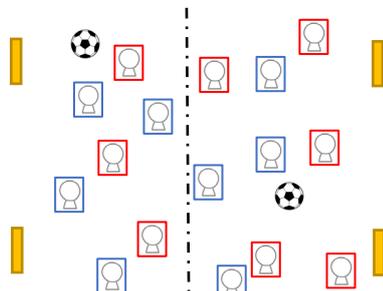
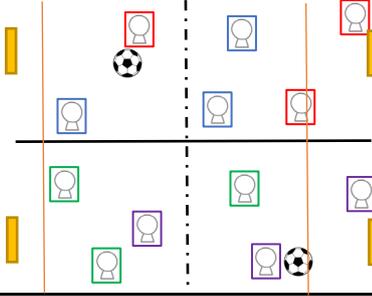


実施日	2023年2月4日（土）13：30～18：00	会場	エコパ人工芝グラウンド
テーマ	育成年代のトレーニング	対象	3・4種

W-up①	オーガナイズ	key factor
3人組 パス回し 【4分の1コート】 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイレクトパスのみ</li> <li>・常に移動をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミスキックを減らすために、常に自分の正面にいる味方にパスを出す。</li> <li>・無理な姿勢でパスをするとミスキックになる。</li> </ul>
	用具 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール1球</li> </ul>	
W-up②	オーガナイズ	key factor
9人組 パスを回し 【4分の1コート】 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール2球</li> <li>・ダイレクトパスのみ</li> <li>・常に移動をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up①のとき同様に、ミスキックを減らすために、常に自分の正面にいる味方にパスを出すことを意識する。</li> <li>・ゲームを想定して、常に周りを見て動きながら取り組む。</li> </ul>
	用具 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール2球</li> </ul>	
W-up③	オーガナイズ	key factor
9人組 ボールキープ 【4分の1コート】 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人ディフェンス</li> <li>・ボールに触れたら交代</li> <li>・2つのボールが当たっても交代</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思考が増えるので、立ち止まってしまうことが多くなる。常に動きながら、パスが出せるように、繰り返し取り組むことが大切。</li> </ul>
	用具 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール2球</li> </ul>	

<p>TR①</p> <p>パス→シュート</p> <p>【フットサルハーフコート】</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジグザグドリブル</li> <li>・反対側の相手にパス</li> <li>・シュート</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール2球</li> <li>・コーン6つ</li> <li>・フットサルゴール</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームを想定し、ボールを見ないで味方にパスをする。</li> <li>・相手がシュートをしやすい位置にパスをする。</li> <li>・ノッキングを起こさないようにする。</li> </ul>
<p>TR②</p> <p>3人組パス回し→ポスト→シュート</p> <p>【4分の1コート】</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up①と同様に常に動きながらダイレクトパスのみ。</li> <li>・ポスト役にパスをする。</li> <li>・ポスト役は、アシストをする。</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール1球</li> <li>・フットサルゴール</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up①のとき同様に、ミスキックを減らすために、常に自分の正面にいる味方にパスを出すことを意識する。</li> <li>・ゲームを想定して、常に周りを見て動きながら取り組む。</li> <li>・ノッキングを起こさないようにする。</li> </ul>
<p>TR③</p> <p>14対4 ボールキープ</p> <p>【フットサルコート】</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃は、同じ色にパスを出せない。</li> <li>・リターンパスはしない</li> <li>①ダイレクトでなくてもよい</li> <li>↓</li> <li>②オンリー2タッチ</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビブス4色×4人分</li> <li>・ボール1球</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思考が増えるので、立ち止まってしまうことが多くなる。常に動きながら、パスが出せるように、繰り返し取り組むことが大切。</li> <li>・考えながらパスをする力が身に付く。</li> </ul>
<p>GAME①</p> <p>○8対8のゲーム</p> <p>【フットサルコート】</p> 	<p>オーガナイズ</p> <p>○8対8のゲーム (ゴール2か所)</p> <p>①走れない</p> <p>↓</p> <p>②ゴールが認められるのは、味方がハーフラインよりゴール側にいるとき。</p> <p>↓</p> <p>③ジョギング+ダイレクトのみ</p> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビブス2色×8人分</li> <li>・ミニゴール4つ・ボール1球</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味方やゴールの位置を確認し、パスを出す。</li> <li>・W-up、TRで取り組んだことを意識しながら、ゲームを行う。</li> </ul>

GAME②	オーガナイズ	key factor
<p>○ 3 対 3 のゲーム</p> <p>【フットサルコート】</p> 	<p>○3対3のゲーム</p> <p>①フリーゲーム</p> <p>↓</p> <p>②ロングシュート禁止 (ゴール3 m以内)</p> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポイントマーカー</li> <li>・ボール1球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ W-up、TRで取り組んだことを意識しながら、ゲームを行う。</li> </ul>