＜＜　指導計画案　＞＞

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 実施日 | 20171111 | 参加者 | 河原／選手 |
| 会場 |  | テーマ | 守備のテクニック |

指導方法

|  |  |
| --- | --- |
| W-UP：体幹  （体幹）  ●背伸び／ベンチ／サイドベンチ  ●フロントランジ／バックランジ  （2人1組）  ●倒れてくる相手を支えて押し返す。 | Macintosh HD:Users:hkawahara:Desktop:スクリーンショット 2017-11-10 21.52.37.pngTR1：ドジング  （ドジングと1対1）  ●手が届く距離で後退  ●体軸がボールの正面  ①上記の意識をしてステップや距離を確認  ②真ん中からボールを攻めに渡して、  　間合いを詰めてから①を開始  ③②の後、半分を過ぎたら抜き去ろう  　とする攻め、と抜かせずに外に追い出す守り  ④ドリブルで直進する相手と並走し、  　半分を過ぎたら体を入れてボールを奪う。  ⑤真ん中からボールを攻めにパスして、  　間合いを詰めてから後退して距離を確認  ⑥⑤の後、半分を過ぎたら抜き去ろう  　とする攻め、と抜かせずにボールカット  　or外に追い出す守り。 |
| Macintosh HD:Users:hkawahara:Desktop:スクリーンショット 2017-11-11 10.18.23.pngTR2：1v1+1  ●パス後の間合い  　の距離に注意  ①ハンドキャッチ  　でコーンを抜ける  ②トラップ&ドリブル  　でコーンを抜ける | GAME：4v4＋GKorコーチ  ※コートはフットサルサイズ  ※マークの間合いや方向性を意識 |

Key Factor

1.

2.

3.

4.

5.