＜＜　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.