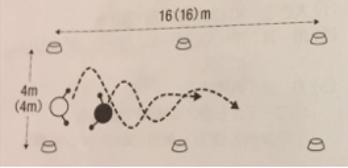
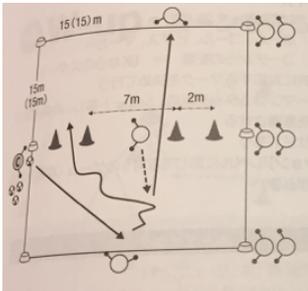


<< 指導計画案 >>

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

<p>W-UP : 体幹 (体幹)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<p>TR1 : ドジング (ドジングと1対1)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● 手が届く距離で後退 ● 体軸がボールの正面 <ol style="list-style-type: none"> 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 ③ ②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 ⑥ ⑤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。
<p>TR2 : 1v1+1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● パス後の間合いの距離に注意 <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>GAME : 4v4 + GKor コーチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 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.