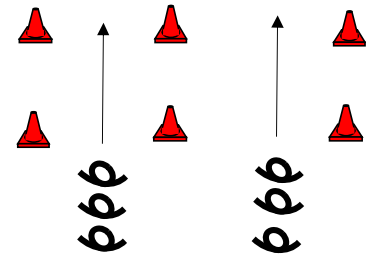
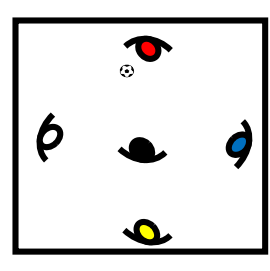
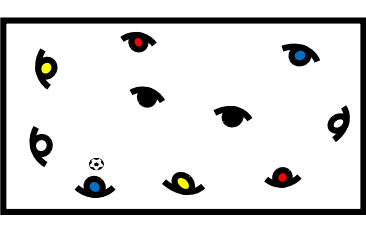
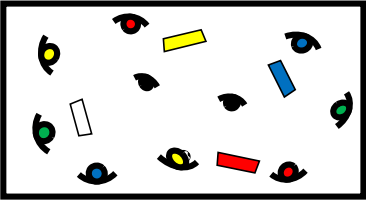


実施日	2020年10月26日(月)18:30~21:00	会場	竜洋スポーツ公園
テーマ	観る	対象	天竜東トレセンU-11

<p>W-up</p> <p>ボディコーディネーション</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 横向き腿上げ 横を向き、進行方向側の腿を上げながら進む。</li> <li>2 スタートモーショントレーニング</li> </ol> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンマーカー</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・着地の最初に足の裏の前半分のみが地面に付くようにする</li> <li>・両足を空中で入れ替える</li> <li>・上半身を45度前傾させながら、頭から踵まで一直線になるような姿勢を作る</li> <li>・腕を後ろに大きく振ることで、前への推進力を生み出す</li> </ul>
<p>TR1</p> <p>パス交換 → 4vs1ポゼッション</p> <p>※赤青黄白黒5色のビブスを使用</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・常に赤青黄白黒の順でパスをする</li> <li>・色順のパスに慣れたら4vs1のポゼッションに移行</li> <li>・ポゼッション時も常に色順でパスをする(DFの色は除いてパスをする)</li> <li>・DFの色は除いてパスをする</li> <li>・必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤青黄白黒5色ビブス</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、DFを観ておく</li> <li>・次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる</li> </ul>
<p>TR2-1</p> <p>8vs2ポゼッション</p> <p>※5色のビブス×2人ずつを使用</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・常に赤青黄白黒の順でパスをする</li> <li>・必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤青黄白黒5色ビブス</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、DFを観ておく</li> <li>・次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる</li> <li>・パスを出せる選手が2人いるためTR1より広い視野を確保する</li> </ul>
<p>TR2-2</p> <p>8vs2 4色ゴール</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・常に赤青黄白黒の順でパスをする</li> <li>・黒がDFとなり、その他の色はパスを回しながら自分の色のゴールへシュートする</li> <li>・ボールを奪われたらビブスを交換してDF(黒)となる</li> <li>・必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤青黄白黒5色ビブス</li> <li>・赤青黄白4色ゴール</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、ゴール、DFを観ておく</li> <li>・次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる</li> </ul>
<p>GAME</p> <p>6vs6 GKなし</p>	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・システムはチーム内で決める</li> </ul>	<p>key factor</p>