

セッションプラン

ゴール	DFを負けポジションにしたドライブをスタートすることができる DFをアンバランスにしてショットが打てる	
準備する物	マーカー大量、コーン大量、タイマー	
プロセス	内容	コーチング内容
OPENING	選手紹介、一言 ゴール説明、コーチ紹介	「DFを負けポジションにしたドライブを行うことができる」
BODY	練習①進化じゃんけん	<ul style="list-style-type: none"> ・2人でじゃんけんをたくさんしていく ・勝ったら進化していく ・へび、かに、ゴリラ、人間、神様 ・神様は選手とハイタッチ ① ノーマル ② 負けたらへびに戻る
	体操、休憩	選手の掛け声で実施 屈伸、しんきやく、深く、アキレス腱、手首足首等
	練習②手押し相撲	① 通常の手押し相撲実施 ② 相撲型で実施
	コーチング	Q力が入るのは？つま先、かかと A.つま先→勝ちポジション Q脚は伸びた方が良い、曲げた方が良い？ A. 曲げた方が良い→足首、膝、股関節 →トリプルフレクション
	再スタート	
	休憩	
	練習③選手練習	普段行っている練習をチャレンジ 15分～20分
	休憩	
	練習④1対1説明	その場で1対1を実施 ・DFいる状態でディフェンスを負けポジションにできる状態を確認する DFはダミーDF(できる限り小さいエリアで負けポジションにする) 男子、女子交互に実施(20秒OF、DF交代)
	スタート	
コーチング	Q. どんなプレーのときに負けポジションになった？ A.ドリブルで左右にずらした、トップフット、ストップ等 ⇒ドライブ方向はトップフット側、行動は選手の内容共有	

	<p>練習⑤1対1</p> <p>練習⑦1対1</p> <p>コーチング</p> <p>再スタート</p> <p>コンタクトドリル</p> <p>1対1×15</p> <p>時間が余ったらハーフコート5対5</p>	<p>選手5名に絞る オフェンスコフィンコーナー、ディフェンスウイングスタート 練習①～④を使って1対1を行う。(前半のまとめ)</p> <p>コーナーOF、DF向かい合った状態スタート ボールをパスしながらトップに向かう。 OFは好きなタイミングで1対1スタート (⑤とはドリブルスタートorレシーブスタートの違い)</p> <p>Q.トップフットを出すためには? A.ショットフェイク Q.後半のゴールアンバランスにするためにどうすればよいか考えてみて!</p> <p>レイアップドリル(コンタクトのみ) ⑥と同様のやり方DFの位置が3Pライン挟む状態(インラインあいている状態) ディフェンスはダミー コンタクトしてからショット</p> <p>ゴール6つ自由にショット(1か所で打ったら他のゴール) 15対15を行う(男女で交代) 学んだことを使ってチャレンジ ※ぶつからないように状況判断必須(けがの予防)</p>
<p>CLOSING</p>	<p>選手へ質問タイム</p> <p>クロージング</p>	<p>ゴールの確認 学んだことの確認 選手から一言</p>