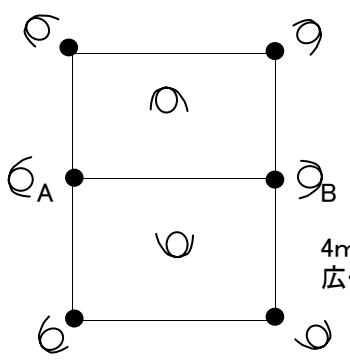
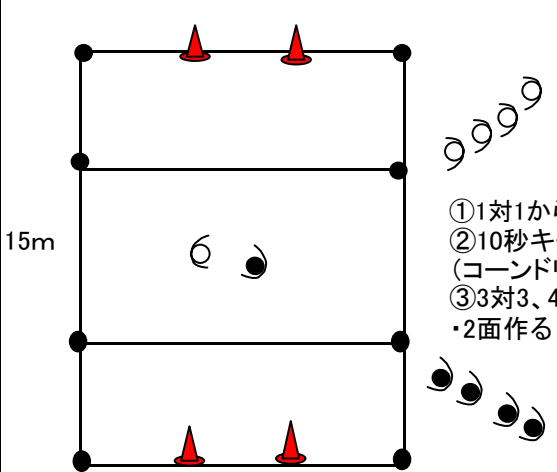


# 稲城トレセン 練習メニュー

| テーマ      |                                                                                                                                                                                      | 日時 | 2007年1月7日(日) 14:00-16:00 |                                                                                                           |    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 【グループ戦術】 |                                                                                                                                                                                      | 会場 | 南山グラウンド                  | 担当                                                                                                        | 喜田 |
| 時間       | メニュー                                                                                                                                                                                 |    |                          | キーファクター                                                                                                   |    |
| 14:00    | ・イントロ<br>①出欠確認      ②メニュー説明                                                                                                                                                          |    |                          |                                                                                                           |    |
| 14:10    | ・アップ<br>①いろいろなリフティング(高松コーチ)<br>②スキップ・ギャロップ<br>③ストレッチ                                                                                                                                 |    |                          | ・ボールコントロールとコミュニケーション                                                                                      |    |
| 14:25    |  <p>①鳥かごを2つ組み合わせる<br/>②A、Bの選手は両方<br/>③2～3分おきに交代</p> <p>4mを基本にする。うまくできなければ広くしてみる。</p>               |    |                          | 周りをしっかりと見る<br>・鬼の動き<br>・味方同士のコミュニケーション<br>・正確なコントロール<br>・素早い判断                                            |    |
| 14:55    |  <p>15m</p> <p>①1対1からスタート(中央マーカ)<br/>②10秒キープしたら2対2に発展(コーンドリブル突破)<br/>③3対3、4対4に発展させる<br/>・2面作る</p> |    |                          | ・1対1のキープ力<br>・2対2のコミュニケーション/判断<br>・3対3のトライアングル<br>・4対4のスクエア<br>・グループ戦術の基本としては、四角形を作ることにより三角形が4つできるイメージを持つ |    |
| 15:20    | ・ゲーム<br>4チームトーナメント、各チーム2ゲーム 1ゲーム 8～10分                                                                                                                                               |    |                          |                                                                                                           |    |
| 15:50    | ・終了 クールダウン、後片付け                                                                                                                                                                      |    |                          |                                                                                                           |    |