



稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゲーム	日時	20121年 3月 18日 (木) 18 : 15 ~ 19 : 45				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	瀬尾 充弘
Time	Menu			Key Point			
18:15	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス			1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルである			
18:20	【Warming UP①】 ● リフティング (交互で40m) ※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない						
18:25	【Warming UP②】二か所でチーム内対抗戦、チーム別対抗戦を行う。						
		方法：チーム内での対抗戦 (1) 先攻と後攻に分かれ先攻は逃げる 後攻は追う役。 (2) スタートは逃げる役がタイミングを計ってダッシュ 追う役はそれを見てスタート。コーンに手を かけておく。 (3) 逃げる役は近くのコーンをターン。スタートのコーン に相手にタッチされる前にタッチで勝ち。 追う役は、逃げる役がコーンにタッチする前に 相手にタッチできれば勝ち。 (4) 追う、逃げるを行った後、二周目はドリブルで行う。		チーム内対戦 ①黄色 ②オレンジ ③白			
		方法：チーム別での対抗戦 (2分/回) (1) コーチの合図で開始。相手のコートに侵入し コーンの上に乗っているマーカーを取ったら1点。 合計点の多いほうが勝ち。 (2) 自陣に入った敵をタッチしたらアウトとなり タッチされた敵は場外へ出る。 コーナのマーカーで囲まれたゾーンはセーフティゾーン。 (3) 自陣のコーンの円内には自陣のチームの人は入れない。		チーム別対戦 ①オレンジVS白 ②黄色VS白 ③黄色VSオレンジ			
18:50	【GAME】8対8 (3チームによるリーグ戦 12分/1本)			1. 積極的に動こう！ 2. 自分を出そう！ 3. 今年度行ってきたトレーニングを 振り返りながらプレーしよう！			
	リーグ戦 ①オレンジVS白 ②黄色VS白 ③黄色VSオレンジ						
19:30	クールダウン&片づけ ~ 解散						

選手

人の動き

----->

ボールの動き

————>

ボール

コーン/マーカー

コーチ

選手 人の動き -----> ボールの動き -----> ボール コーン/マーカー コーチ

振り返ってみよう！ 出来たこと、出来なかったことを自己評価 (1 (まだまだ) ~ 5 (よくできた)) しましょう		
トレーニング	評価	コメント
W-UP リフティング チーム内・別対抗戦		
Game		
上記以外はどうか？		

次年度への目標 今年度を振り返り、今後自分が取り組む目標やどう選手になりたいかを考えましょう	