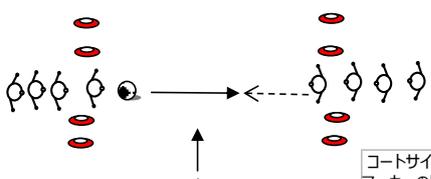
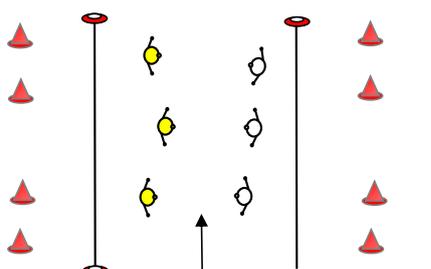




テーマ	ゴールを意識しながら	日時	2024年 5月 25日 (土) 14:00 ~ 16:00				
		会場	南多摩G	学年	女子	担当	喜田 寿一
時間	内容		キーポイント				
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1. コミュニケーションを取る 2. 違う学年の選手と組む 3. 周りの状況を観る </div>				
14:10	【ウォーミングアップ】 ・しっぽ取りゲーム(全員、1対1、2人一組) ピブスをしっぽにする しっぽを取ったら自分のしっぽにする 取られたら、そのまま取りに行く <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> コートサイズ: 20 x 25m マーカーで仕切る 状況に応じてコートサイズを変更する </div> ・リフトアップからのリフティング いろいろなりフトアップにチャレンジ (難しい選手は手からもOK) ・持ち蹴り(股関節の可動域を広げる)						
14:35	【トレーニング1】1対1、4ゴール(マーカー)  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> コートサイズ: 10 x 6~7m マーカーの間をドリブルで突破 途中からコーチからの配給にする(球質をコントロールする) </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・積極的な守備⇔攻撃 ・素早く寄せる⇔寄せが遅ければ ・簡単に突破されない⇔時間をかけない ・体を入れてボールを奪う⇔奪われない </div>				
15:00	【トレーニング2】3対3、4ゴール  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> コートサイズ: 25~30 x 20~25m コーン間はバーを設置 シュートゾーンを6mぐらいに設定する (ロングシュートは無し) コーチから配給 人数が多いので時間制限をして効率よく実施する </div>						
15:25	【ゲーム】3チームでゲーム		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1. どちらのゴールを狙うか=観る・観ておく 2. 選手の判断をサポート 3. ドリブル・パスの選択 </div>				
15:50	片付け、着替え						
16:00	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

今日の練習を振り返ってみよう！ うまくいったこと、もっとうまくしたいこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

これからがんばりたいこと

.....

.....