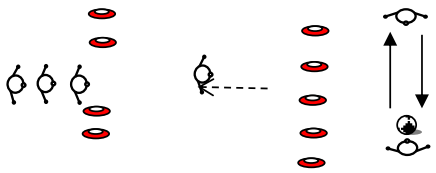
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

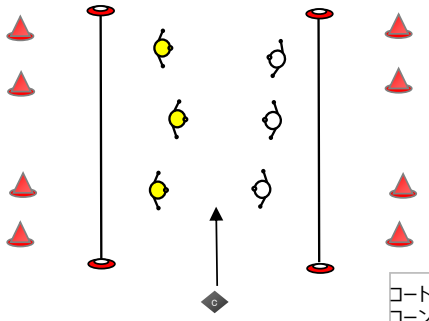
テーマ	観る・判断する(ゴールを意識しながら)	日時	2024年 6月 15 日（土）15：00 ～ 17：00				
		会場	長峰VF	学年	女子	担当	喜田　寿一

時間	内容	キーポイント
15:00	集合・あいさつ・出欠確認	
15:05	【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) ビ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 ・リフトアップからのリフティング いろいろなリ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) ・基本的なターンの練習	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
15:40	【トレーニング1】2対1、４ゴール(マーカーかミニゴール)	・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
16:00	【トレーニング2】3対3、4ゴール	1．どっちのゴールを狙うか=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
16:25	【ゲーム】3チームでゲーム	
16:50 17:00	片付け、着替え 解散	



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

コートサイズ：15 x 10m
OF2名でパス交換
OFのタイミングで攻撃を開始する
DFはOFがマーカーを越えたらボールを奪いにいく



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

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