



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	トレーニングマッチ 観る・判断する	日時	2024年 7月 15日 (月祝) 8:30 ~ 13:00			
		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			
8:30	集合・あいさつ・出欠確認・準備開始		<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>			
9:00	【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 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px; font-size: small;">             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)					
9:40	【トレーニングマッチ】					
12:40 13:00	片付け、着替え 解散		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的な守備⇔攻撃</li> <li>・素早く寄せる⇔寄せが遅ければ</li> <li>・簡単に突破されない⇔時間をかけない</li> <li>・体を入れてボールを奪う⇔奪われない</li> </ul> </div>			

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**

.....

.....