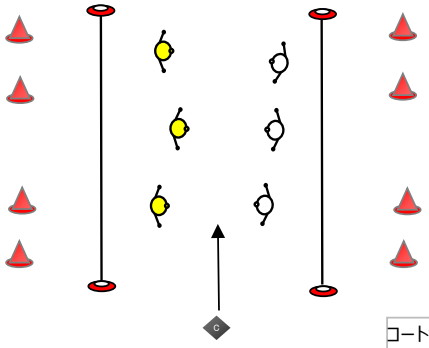
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	基本動作と観る・判断する	日時	2024年 8月17日（土）14：00 ～ 16：00				
		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
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・準備開始	
14:05	【ウォーミングアップ】 ・鬼ごっことしっぽ取りゲーム ・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)	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
14:30	【トレーニング1】 ・キックの基本(インサイド、インステップなど) ・シュートを交えて	
15:00	【トレーニング2】3対3、4ゴール  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	・積極的な守備⇔攻撃
15:30	【ゲーム】参加人数により当日調整する	
15:50 16:00	片付け、着替え 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