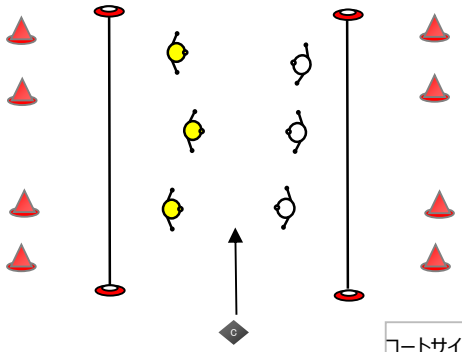
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	攻撃の個人戦術と観ること	日時	2024年 10月26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・準備開始	
14:05	【ウォーミングアップ】 ・コーンを使った鬼ごっこ ・リフトアップからのリフティング ・持ち蹴り(股関節の可動域を広げる) (距離間を延ばしながら、インステップ、インサイド、ボレー)	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
14:25	【トレーニング1】 ドリブル ・コーンゴールを設定して 1対1	1対1 1．緩急をつける 2．フェイントや角度の変化 3．スクリーンとターン
14:50	【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 ・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
15:20	【ゲーム】参加人数によって調整	
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