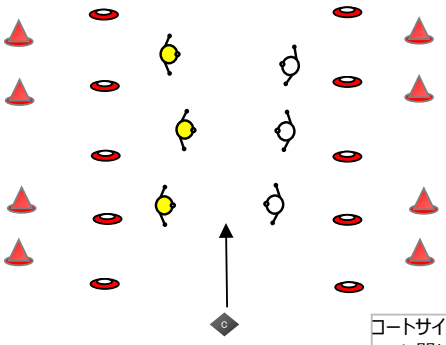
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	攻撃の個人戦術	日時	2024年 11月16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】 ・じゃんけんコーン/コーン間競争 ・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．ボールコントロール 2．キックの基本 3．両足を使う
14:30	【トレーニング1】ターンの復習 ・ドリル(インサイドターン、アウトサイドターン、クライフターン、足裏ターン、スラップカット、インサイド270度、アウトサイド270度、プルプッシュビハインド) ・コーンゴールを設定して 2対2	1. ターンの種類を覚える 2. できるターンの数を増やす 3. 両足を使う 2対2 1．ゴールを目指す 2．動きながらターンを使う 3．観る、観ておく
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	1．攻撃の優先順位 2．良い体の向き 3．良いポジション 4．観る、観ておく 5．幅を意識する
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