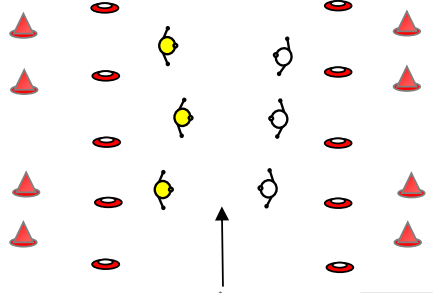




テーマ	攻撃のグループ戦術	日時	2025年 1月25日(土) 14:00 ~ 16:00				
		会場	南多摩G	学年	女子	担当	喜田 寿一
時間	内容					キーポイント	
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・準備開始						
14:05	<p>【基礎1】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マーカ内で3対1 3人は手でボールを投げて回す。ボールを持っている選手は移動できない。鬼はボールを持っている選手にタッチ。その逆、3人はボールで鬼をタッチする。</li> <li>・リフトアップからのリフティング</li> <li>・持ち蹴り(股関節の可動域を広げる)</li> </ul> (距離を延ばしながら、インステップ、インサイド、ボレー)					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ボールコントロール</li> <li>2. キックの基本</li> <li>3. 両足を使う</li> </ol> </div>	
14:30	<p>【基礎2】ストップ&amp;スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリル(ステップオン、ブルブッシュ、ステップキック、ロコモーション、マルセイクルーレット)</li> </ul>					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストップ&amp;スタートの種類を覚える</li> <li>2. できる数を増やす</li> <li>3. 両足を使う</li> </ol> </div>	
14:45	<p>【トレーニング1】コーンゴールを設定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃のグループ戦術 2対2</li> </ul>					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>2対2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. アイコンタクト</li> <li>2. 相手の背後を狙う</li> <li>3. パス&amp;ムーブと連続性</li> <li>4. サポート</li> </ol> </div>	
15:05	<p>【トレーニング2】フニーニョ3対3、4ゴール</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">           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         </div>					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 攻撃の優先順位</li> <li>2. 良い体の向き</li> <li>3. 良いポジション</li> <li>4. 観る、観ておく</li> <li>5. 幅を意識する</li> </ol> </div>	
15:30	【ゲーム】参加人数によって調整						
15:50	片付け、着替え						
16:00	解散						
<p>選手   人の動き -----&gt; ボールの動き —————&gt; ボール  コーン/マーカ  コーチ </p>							

今日の練習を振り返ってみよう！ うまかったこと、もっとうまくなりたいこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

これからがんばりたいこと

.....

.....

.....