

大項目	小項目	練習内容詳細	目標・意識すること	
ランニング	15Mダッシュ	・笛の音でスタート（①立って構えてスタート②座って手をつかわず立ってスタート③うつぶせから立ってスタート）	●スタートからゴールまで全力で走り切る	
		・笛の音で前転	●立ちあがるスピードを意識的に早くするよう試みている	
		・ジグザグ走	●前転ができる ●笛の音にしっかり反応ができる	
	長距離走	・目標物まで往復で走る（1KM程度）	●途中で止まらずゴールする	
ラダー	・1マス1歩 + 1マス2歩 ・横向き ・ジャンプ + 1マス1歩	●腕を振って走れている ●ルールを理解して練習できている		
ハンドリング	パスダッシュ	・パスの音でコーチがボールを投げ、キャッチしてゴールまで走る（左右、高所）	●大きな声で「パス」と言える ●止まらず走りながらキャッチできる ●ハンズアップができる ●ボールを見続けることができる	
	ヘディング	・丸く柔らかいボールを準備し、ヘディングさせる ※コーチ1人に3名ずつ配置	●落下点に入ることができる ●ボールを最後まで見続けることができる	
	サークルパス	・外向けにサークルに立ち、パスを回す	●ボールを相手まで届かせることができる	
コンタクト	タックル	・コンタクトバックを持ち止まっているコーチにタックルをする	●止まらずに勢いよくタックルできる	
		・コンタクトバックを持った動くコーチにタックルをする	●つかんだ相手を離さないよう強く持っている	
	ヒット	・コンタクトバックを持ったコーチの間を通り抜ける	●勢い良く通り抜ける ●ヒットした際にボールを落とさない	
	ボールコンタクト	・ボールを持った相手に強く当たボールを奪い合う	●勢い良くヒットができる ●顔をボールの近くに寄せることができる ●ボールへの執着心が見える	
ダウン	・ボールを持ったまま転がる	●こける際に手をつかない		
	・ボールを持ったままこける	●ボールを離さずこける		
	・ボールを相手と取り合いボールをもったままダウン	●早く立ち上がることができる		
ゲーム	スペース察知	・左右どちらかにDFを立てていない方のゲートからATTしトライする	●人のいないスペースを瞬時に把握できる ●タッチラインを意識できる	
	アンストラクチャーボール	・コンタクトバックでおおったボールを早くとる	●地面のボールを早くとる意識が見える ●座って取るのではなく跨いで取れる	
	チームATT	・1対1でボールを奪い合い	●コーチ声かけでダウンできる	
		・取った側はダウン、そのボールを2人目が素早くゲット	●ボールを味方の方にダウンできる ●2人目は自分の判断でマイボールの確保がスピーディーにできる	
人間力	聞く		●コーチの話を目を見て聞くことができる	
	話す		●大きな声で挨拶ができる ●試合前後の挨拶で相手より大きな声を出せる ●円陣で大きな声を出せる	
		並ぶ		●一列（横・縦）にまっすぐ並べる
		遊ぶ		●友達と一緒に遊ぶことができる（練習前後）
	興味を持つ		●自分の試合を家族と最後まで見るができる	
	闘争心を持つ		●負けて悔しがるができる ●やられたらやり返す気持ちを出せる	