

2026年度 稲トレU10 年間指導計画



目的	稲城トレーニングシステムの活動により、以下の3点を重点的に育成することを目的とします ①高いレベルの選手とのトレーニングを行うことによる、選手「=個」の技術力・戦術理解力の向上 ②稲城市内での他チームとの交流の場、自チーム外でのコミュニケーション能力の向上 ③本活動で習得した技術や練習方法、人間形成を自チームに伝える強いリーダーシップの発揮
目標	・稲城市の代表として自信と責任を持ち、精神的・肉体的にも常に全力で戦い続けられる選手となる ・攻撃、守備、攻撃⇔守備切換えの基本技術の習得と自分で考えてプレーできる選手となる ・トレーニング/試合の準備、挨拶、片付け、100%全力で取り組む、リフティング目標を達成する
担当	渡辺（チーフ）、高延、長田、佐々木

【トレーニング計画】

年月	メインテーマ	サブテーマ	key Point	招待大会など
2026/5	守備	ボールを奪う	・ステップワーク、身体の向き ・相手への早いアプローチ、守備の優先順位 ・チャレンジする強度、ボールを奪いきる ・チャレンジ&カバー、コミュニケーション ・守備から攻撃への切り替え	
2026/6				
2026/7				TTC交流大会（夏）
2026/8	動きながらの テクニック	認知・判断、 基本テクニック	・まわりを見る ・ボールを受ける前の準備、体の向き ・ボールコントロール、止める・蹴る・運ぶ	
2026/9				
2026/10	ポゼッション	ボールを失わない	・ボールを受ける意識、動き出しのタイミング ・攻守の切り替え ・ボールを失わない、ボールを運ぶ	
2026/11				稲城市選抜招待大会
2026/12	攻撃	ゴールを奪う/ フィニッシュ	・観る（ゴール、ボール、味方、相手、スペース） ・シュートチャンスを逃さない、ゴールへの執着 ・ボールコントロールからシュートまでを早くする ・ディフェンスはシュートを打たせない	
2027/1				
2027/2				TTC交流大会（冬）
2027/3	トレーニング成果の確認		・年間活動を通じたトレーニング成果の確認	昭島選抜招待大会