

2026年度 稲トレU11 年間指導計画



目的	稲城トレーニングシステムでの活動により、以下の3点を重点的に育成することを目的とする ①高いレベルの選手とのトレーニングにより、選手「個」の技術力・戦術理解力を向上する ②稲城市内での他チームとの交流の場から、自チーム外でのコミュニケーション能力を向上する 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を発揮する
目標	・稲城市の代表として自信と自覚をもち、常に全力でプレイし、精神的・肉体的にもタフに戦い抜ける選手となる ・11ブロック→第7地域→東京トレセンといったTFA / JFAトレセン活動に選出される選手となる
担当	田中（チーフ）、瀬尾、栗山、GK 高延（タ）

【トレーニング計画】

年月	メイン	サブテーマ	Key Point	予定
2025/4	動きながらの テクニック	基本テクニック/ 認知・判断・実行	・まわりを見る（顔を上げる、首を振る） ・ボールを受ける前に選択肢を持つ ・体の向き ・止める、蹴る、運ぶの質 ・コミュニケーション	選考会
2025/5				
2025/6	守備	ボールを奪う (ゴールを守る)	・ボールを奪う ・前線からのプレッシャー、高い位置でボールを奪う意識、 ・守備の原理原則 ・状況に応じたプレーの優先順位の理解 ・組織的守備の意識 ・チャレンジ&カバー、チームでの戦術 ・ゴール前での守備	
2025/7				稲城市選抜招待大会U11 7月5日（日）
2025/8				TTC交流戦
2025/9	ポゼッション	サポートの質	・常にボールを受ける意識 ・角度、距離、タイミング（サポートの質） ・パスラインを作る動き ・リセット（やり直し）の理解 ・前向きで受けるための動きなおし ・前進する意識	
2025/10				
2025/11				目黒区選抜招待大会
2025/12	攻撃	ゴールを目指す/ ゴールを奪う	・ゴールを目指す意識 ・前進の判断（突破、パス） ・ゴールへの逆算 ・ゴールにつながる最短優先なプレーの選択 ・ゴールを奪う意識 ・シュートチャンスを逃さない ・勝負への強いこだわり、一瞬のチャンスを逃さない ・ファーストタッチからのコントロールの質 ・足元に止めない、スペースへのコントロールや相手との駆け引き、 ・正確なプレーがゴールに繋がる	
2026/1				昭島市選抜招待大会U11
2026/2				多摩市選抜招待大会U11 三鷹市選抜招待大会U11
2026/3	トレーニング積み上げ 確認/反省		・足りなかったトレーニングについての復習	町田市選抜招待大会

・自律性を育む

- ★コーチや他の選手からの指示ではなく、自分自身で考えて、決めて、その通りに動けるようにする。
- ★トレーニング、試合等、どのように準備をしたら100%全力で臨めるかを自分で考えるようにする。

U11稲トレ 目標

ピッチ内

- ★ゴールを奪う/目指す
- ・どこにいても考える
- ★ボールを奪う
- ・負けないプレー
- ★連動制
- ・どこにいても常に関わろう
- ★コミュニケーション
- ・意見を言おう、考えを話そう

ピッチ外

- ★周囲の人への感謝の気持ち
- ★自分から挨拶、準備、片付けができる

全力でやろう！