

2026年度 稲トレU12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、精神力・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	浅倉(チーフ)、大澤、栗山、GK 本間

【トレーニング計画】

年月	メイン	サブテーマ	Key Point	招待大会など
2026/4	守備	ボールを奪う (ゴールを守る)	・ボールを奪う (1vs1での対応、粘り強い対応、高い位置でのボール回収)	選考会
2026/5			・守備の優先順位 (状況に応じた対応)	
2026/6			・チャレンジ&カバー (チームでの守備対応)	
2026/7			・ゴール前での守備 (シュートを打たせない、ゴールを守る)	
2026/8	ポゼッション	ボールを失わない	・動きながらのパス&コントロールの質 ・観る(ボール、味方、相手、スペース) ・攻守の切り替え(ボールを奪った後、失った後) ・ボールを持っていない時の関わり方(サポートの質) ・スペースを開ける動き/スペースを埋める ・確実にボールを繋ぐ	TTC交流戦
2026/9				
2026/10	ビルドアップ	自陣からの組み立て	・サポートの質(幅、深み、動き出しのタイミング) ・味方との連携(味方との距離感) ・どこを目指すかを明確に ・観る(ボール、味方、相手、スペース) ・やり直し(キャンセル) ・少ないタッチでボールを動かす	追加選考会
2026/11				昭島市招待大会
2026/12	攻撃	ゴール前での崩し/ ゴールを奪う	・シュートチャンスを見逃さない ・味方との連携 (少ないタッチでの崩し/パス&ゴー) ・ファーストタッチの質 (ボールの置き所) ・1回のシュートにこだわる	大田区招待 立川選抜招待大会
2027/1				調布市選抜招待大会
2027/2	ポゼッション	ピッチを広く使う	・ピッチを広く使う ・観る(ボール、味方、相手、スペース) ・少ないボールタッチ	稲城市選抜招待大会 日野市選抜招待大会
2027/3	トレーニングの積み上げ確認/反省		・年間活動を通じたトレーニングの積み上げの確認/反省 ・足りなかったトレーニングについての練習	多摩市選抜招待大会

- ・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、どのように準備したら100%全力で臨めるかを自分で考えるようにする。