



稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ

ビルドアップ①

日時

2024年6月13日(木) 19:00 ~ 21:00

会場

ふれんど平尾

学年

U11

担当

浅倉 栄仁

Time

Menu

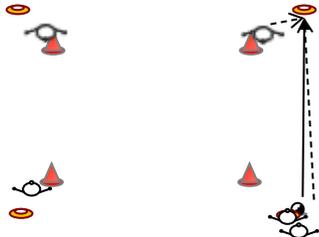
Key Point

19:00

集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス

19:05

【Warming UP】 バス&コントロール



オーガナイズ

(1) 大きさ：マーカー間8m

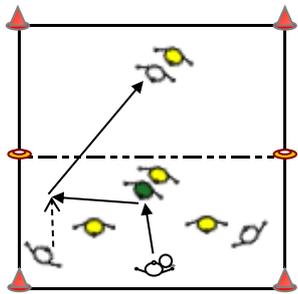
(2) 方法

- ①ボールを受ける選手は、コーンからマーカーへタイミングよく動き出す
- ②コントロールをし、次へパス
- ③パスを出した場所に移動

- ・動きながらのバス&コントロールの質
- ・動き出しのタイミング(体の向き)
- ・観る(ボール、味方)
- ・パススピード

19:15

【Training①】 4vs4+1フリーマン



オーガナイズ

(1) 大きさ：40m×25m

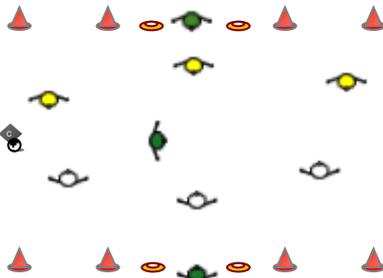
(2) 方法

- ①ハーフコートで3vs3+1フリーマンのポジションゲーム
- ②逆グリットにパスが入ったら、各グループ2人+1フリーマンが移動する
- ③逆グリットに入れるのは、パスインorスルーパスのみ
- ④守備はボールを奪ったら攻守交代

- ・動きながらのバス&コントロールの質
- ・動き出しのタイミング(マークを外す)
- ・観る(ボール、味方、相手、スペース)
- ・サポートの質(幅、深み)
- ・攻守の切り替え

19:40

【Training②】 3vs3+1フリーマン+2サーバー



オーガナイズ

(1) 大きさ：15m×24m

(2) 方法

- ①コーチからの配球でスタート
- ②ゴールは全て、ドリブル突破orスルーパスイン
- ③真ん中のゴールだけは、+サーバを使つてのゴールもOK

- ・動きながらのバス&コントロールの質
- ・動き出しのタイミング(体の向き)
- ・観る(ボール、味方、相手、スペース)
- ・サポートの質
- ・攻守の切り替え
- ・ボールを失わない

20:05

リフティング (10分) 左右交互40m ※クリアした人からゲームに入る

【GAME】 ハーフコートゲーム (参加人数により調整)

20:40

クールダウン&片づけ ~ 解散

選手 人の動き ボールの動き ボール コーン/マーカー コーチ

振り返ってみよう!

出来たこと、出来なかったことを自己評価 (1(まだまだ)~5(よくできた)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP バス&コントロール		
Training① 4vs4+1フリーマン		
Training② 3vs3+1フリーマン+2サーバー		
リフティング & Game		

次回の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....