



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	ゴール前の攻防	日時	2025年 3月 13日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当

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】 パス&コントロール ・2人1組でショートパス~ロングパス	<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのパス&コントロールの質 ・正確なキック
19:15	【Training①】 シュートドリル 	<ul style="list-style-type: none"> ・シュートの質 ・観る(ゴール、ボール、味方) ・動きながらのパス&コントロールの質 ・動き出しのタイミング
19:40	【Training②】 2vs2(3vs3)+1s+GK 	<p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ：ゴール前 (2) 方法 ① 色んな形のシュート</p> <p>【攻撃】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・動きながらのパス&コントロールの質 ・攻撃の優先順位 ・シュートへの拘り ・動き出しのタイミング ・攻守の切り替え <p>【守備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを積極的に奪いに行く ・相手の自由を奪う ・粘り強い守備 ・チャレンジ&カバー ・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え
20:05	リフティング (5分) 左右交互40m ※クリアした人からゲームに入る	
20:10	【GAME】 8人制 10分×2本	
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(よかったです)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP パス&コントロール		
Training① シュートドリル		
Training② 2vs2(3vs3)+1s+GK		
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
