



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	ゴール前の攻撃と守備	日時	2025年 4月 17日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当

Time	Menu	Key Point
------	------	-----------

19:00

集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス

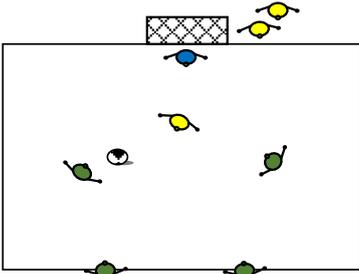
19:05

【Warming UP】
● リフティング (交互で40m)
※交互40m移動を最低限の目標と設定とする
※**次回より**リフティングができない選手はトレーニングに参加できない
●パス&コントロール：二人一組での対面パス

・リフティング基本レベルチェック
・練習参加に必要なスキルであることを伝える

19:20

【Training①】 1対1 → 2vs1+GK

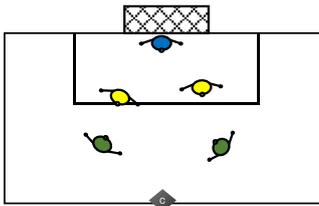


方法
・ゴール脇からドリブルインでスタート
・1対1 → 2対1

・シュートの意識
(シュートチャンスを逃さない)
・攻撃/守備 プレーの優先順位

19:40

【Training②】 2対2+GK



方法
・攻撃側はゴールを目指す
・守備側はボールを奪ったらコーチにパスして攻守交替
・GKがキャッチしたらサーバーへ繋いで攻守交替
※サーバー含めてオフサイド有

・シュートチャンスを逃さない
・チャレンジ&カバー
・シュートを打たせない粘り強いDF
・攻守の切り替え
(奪ったら、すぐに前進する意思を持つ)

20:00

【GAME】 8対8 (人数により調整)

20:45

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		
Training① Training②		
Game		

今年度の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

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!