



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

守備①
(ゴールを守る)

日時

2025年4月24日(木) 19:00~21:00

会場

ふれんど平尾

学年

U12

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】パス&コントロール→1vs1



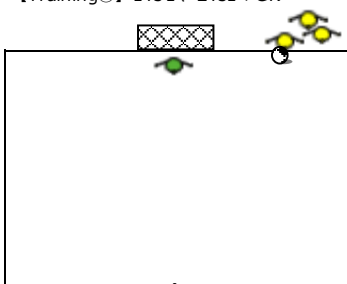
オーガナイズ
(1) 大きさ: 13m×10m
(2) 方法
① パス&コントロール
② ディフェンスから攻撃へのパスでスタート
③ マーカー間にシュート

(3) 発展
・2vs2
※オフサイドあり

・動きながらのパス&コントロールの質
・シュートを打たせない身体を張ったディフェンス
・ボールへのアプローチスピード
・相手の自由を奪う、粘り強い守備

19:20

【Training②】1vs1、2vs1+GK



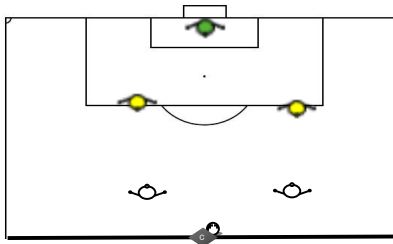
オーガナイズ
(1) 大きさ: 12m×14m
(2) 方法
① ディフェンスからの配球でスタート
② 攻撃はゴールを目指す
③ 守備はボールを奪ったら、ライン突破

(3) 発展
・2vs1
・2vs2
※オフサイドあり

・シュートを打たせない身体を張ったディフェンス
・ボールへのアプローチスピード
・相手の自由を奪う、粘り強い守備

19:40

【Training②】2vs2+1s+GK



オーガナイズ
(1) 大きさ: 12m×14m
(2) 方法
① DFから攻撃チームへのパスでスタート
② 攻撃はゴールを目指しながらシュートへ
③ 守備はボールを奪ったら、サーバーにパスで
攻守交代
④ コーチ(サーバー)とGKは何度使ってもOK

(3) 発展
・サーバーのボールも奪って良い

・シュートを打たせない身体を張ったディフェンス
・ボールへのアプローチスピード
・相手の自由を奪う、粘り強い守備

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(よくできた))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→1vs1Training①
1vs1(2vs1)+GKTraining②
2vs2+1s+GK

リフティング & Game

次回の目標/稲トレでの目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

好きなプロサッカーチーム

好きなプロサッカー選手

得意なポジション

得意なプレー

苦手なポジション