



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

ボールを奪う①

日時

2025年 5月 1日 (木) 19:00 ~ 21:00

会場

ふれんど平尾

学年

U12

担当

田中健司

Time

Menu

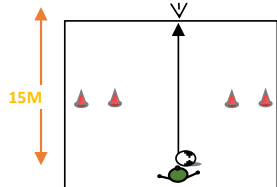
Key Point

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→1対1

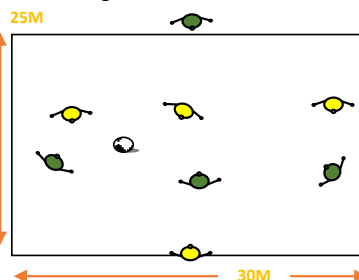


サイズ: 15M×15M
用具: マーカー、コーン
方法
① 動きながらパス&コントロール
② DFのパスから1対1スタート
※ DFは奪ったら相手側のラインをドリブル突破

- ・ボールを奪いに行く意識
- ・相手の自由を奪う
- ・粘り強い対応
- ・動きながらのコントロール

19:30

【Training①】3対3+サーバー

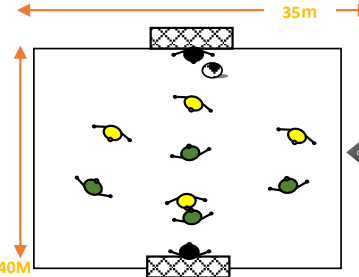


サイズ: 30M×25M
用具: コーン、マーカー
方法
サーバーからサーバーが攻撃方法
ボールを奪ったら攻守交替
※サーバーへのバックパスは禁止

- ・ボールを奪いに行く意識
- ・相手の自由を奪う
- ・マークの優先順位
- ・攻守の切り替え

19:50

【Training②】4対4+GK



サイズ: 35M×40M
用具: コーン、マーカー
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攻守交替

- ・ボールを奪いに行く意識
- ・相手の自由を奪う
- ・マークの優先順位
- ・攻守の切り替え

20:00

● リフティング (交互で40m)

※リフティングができない選手はGAMEに参加できません

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))。しよう

トレーニング	評価	コメント
W-UP		
Training①Training②		
Game		

今年度の目標

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!