



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②

日時

2025年 5月 15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

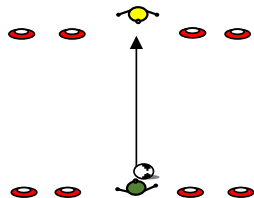
Key Point

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

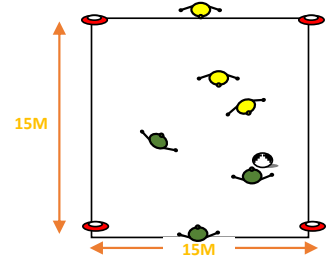


サイズ: 15M×12M
用具: マーカー、コーン
方法
①パス&コントロール
②1対1
※DFは奪ったら相手側のラインをドリブル突破

・アプローチスピード
・ボールを奪いに行く
・動きながらのコントロール

19:30

【Training①】2対2+2サーバー ライン突破

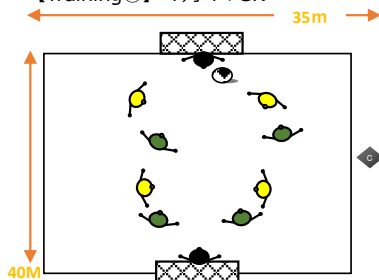


サイズ: 15M×15M
用具: マーカー
方法
①2対2 攻撃は相手側のラインを突破
②DFはボールを奪ったら攻守交替
③サーバーを使ってもOK
※サーバーは守備をしない

・1stディフェンスの決定
・コミュニケーション (声だし)
・ボールを奪いに行く
・アプローチスピード
・守備の狙い

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

・1stディフェンスの決定
・コミュニケーション (声だし)
・ボールを奪いに行く
・アプローチスピード
・守備の狙い
・GKとの協力

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))。しましよう

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!