



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③

日時

2025年 6月 5日 (木) 19:00 ~ 21:00

会場

ふれんど平尾

学年

U11

担当

田中 健司

Time

Menu

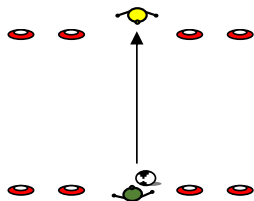
Key Point

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

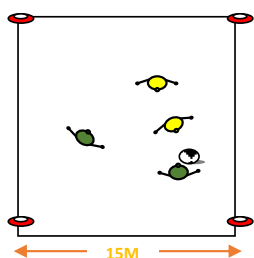


サイズ: 15M×12M
用具: マーカー、コーン
方法
①パス&コントロール
②1対1
※DFは奪ったら相手側のラインをドリブル突破

・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

19:20

【Training①】 2対2

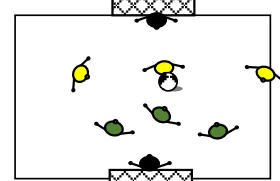


サイズ: 15M×12M
用具: マーカー
方法
①2対2 攻撃は相手側のラインを突破
②DFはボールを奪ったら攻守交替
③サーバーを使ってもOK
※サーバーは守備をしない

・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
・同一視

19:40

【Training②】 3対3+GK



サイズ: 35M×35M
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
※オフサイド有
・ボールはコーチから配球

・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
・同一視
・GKとの協力

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		
Training①Training②		
Game		
今日の目標 ※メニューを見たら最初に書こう		

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
- ★速動制
・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!

