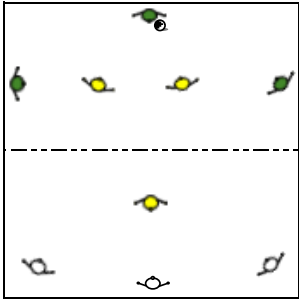
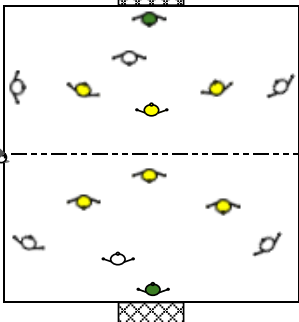


		稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー		名前			
テーマ	ポジション	日時	2025年 9月 4日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	浅倉 栄仁
Time	Menu					Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス						
19:05	【Warming UP】パス&ゴー → コントロール						
	 オーガナイズ (1) 大きさ: 2m、5m (2) 方法 ① パス&ゴー ② コーンの間を通す ③ 色んなコントロール					・動きながらのパス&コントロールの質	
19:20	【Training①】3vs2 + 3vs2						
	 オーガナイズ (1) 大きさ: 14m×7m (2) 方法 ① 3人1組を3つ作る ② 反対のグリットを目指しながらポゼッションを行う ③ 反対のグリットにパスが通ったら、守備側1人が移動し、3vs2の形を作る ④ 守備は、ボールを奪ったら、反対のグリットにパスをし、攻守交代					・動きながらのパス&コントロールの質 ・ボールを失わない ・サポートの質 ・観る(ボール、味方、相手、スペース)	
19:45	【Training②】3vs3(4vs3) + 3vs3(4vs3) + GK						
	 オーガナイズ (1) 大きさ: 14m×7m (2) 方法 ① コーチから、GKへの配球でスタート ② ゾーン①でポゼッションしながら、反対のグリットを目指す。 ③ 反対のグリットにパスが通ったら、ゴールを奪う。 ④ ゴールしたら、反対のゴールを目指す					・動きながらのパス&コントロールの質 ・ボールを失わない ・サポートの質 ・観る(ボール、味方、相手、スペース)	
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)) しよう							
トレーニング		評価	コメント				
W-UP パス&ゴー → コントロール							
Training① 3vs2 + 3vs2							
Training② 3vs3 + 3vs3 + GK							
リフティング & Game							
次の目標			これから何をすべきか、取り組む目標を考えよう 評価 1~5点				
今日の目標 (個人の1日目標)			稲トレでの1日目標を書いてください。例：シュートを○本打つ! 1vs1に○回勝つ! など				
目標評価 (個人の1日目標)			1日目標の評価を書いてください。(出来たこと、出来なかったこと、なんで出来なかったのか、どうすれば良いか) 評価 1~5点				