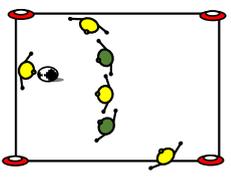
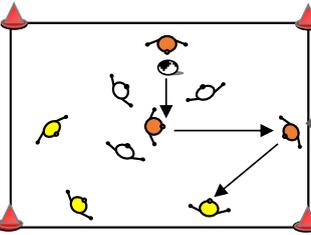
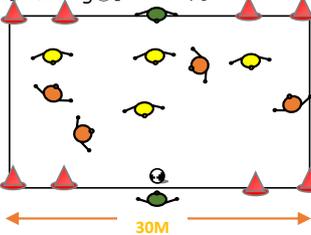




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポゼッション	日時	2025年 10月 2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】 4対2 (中1、外3)	
19:15	 <p>サイズ: 12M×12M 用具: マーカー、ボール 方法 4対2の rond ・攻撃側は中1人、外3人でポジションをとる ・中央の選手はギャップでパスコースを作る ・他の選手はサイドからサポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジション移動、体の向き</li> <li>・パスの質</li> <li>・サポートの質 (角度、距離、タイミング)</li> <li>・パスコースがない時の判断</li> </ul>
19:40	<p>【Training①】 6対3 (3対3対3)</p>  <p>サイズ: 25M × 25M 用具: コーン、ボール 方法 ・6対3でのボールポゼッション (3グループ) ・ボールを失ったチームは攻守交替</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きながらのパス&amp;コントロール</li> <li>・幅と深さ、オフの時のポジショニング</li> <li>・サポートの質 (距離、角度、タイミング)</li> <li>・ポジション移動、体の向き</li> <li>・観る (ボールの状況、味方の把握)</li> </ul>
	<p>【Training②】 4対4+GK</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 25 × 30m (2) 方法 ・ターゲットに当ててからドリブル通過&amp;コーン間をドリブル通過 ・サーバーはライン上を自由に動ける</p> <p>30M</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きながらのパス&amp;コントロール</li> <li>・幅と深さ、オフの時のポジショニング</li> <li>・サポートの質</li> <li>・ポジション移動、体の向き</li> <li>・観る (ボールの状況、味方の把握)</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul>
20:00	● <b>リフティング (交互で40m)</b> ※ <b>リフティングができない選手はGAMEに参加できません</b>	
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		
<p><b>今日の目標</b> ※メニューを見たら最初にかこう</p>		

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
  - ★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!

