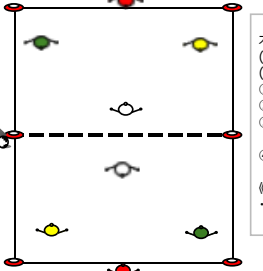
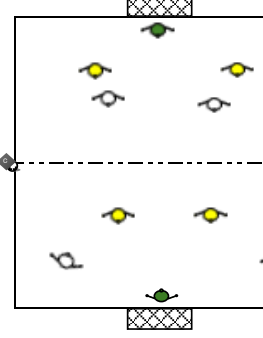


 稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー		名前					
テーマ	ビルドアップ	日時	2025年11月6日(木) 19:00～21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	浅倉 栄仁
Time	Menu					Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス						
19:05	【Warming UP】パス&コントロール						
	 オーガナイズ (1) 大きさ: マーカー間8m (2) 方法 ①ボールを受ける選手は、コーンからマーカーへ タイミングよく動き出す ②コントロールをし、次へパス ③パスを出した場所に移動					・動きながらのパス&コントロールの質 ・動き出しのタイミング ・観る(ボール、味方、スペース)	
19:15	【Training①】2vs1(2vs2)+2vs1(2vs2)+2サーバー						
	 オーガナイズ (1) 大きさ: 18m×9m (2) 方法 ①2人1組を3グループ(4グループ)作る ②守備以外の色のチームでボールを繋ぐ ③守備はボールを奪ったら、奪われた色以外の選手にパスを 繋いだら攻守交代 ④反対のコートへは入れない 《発展》 ・サーバーと守備1人ずつ追加して、3vs2+3vs2					・動き出しのタイミング ・ボールを持っていない時の関わり(サポートの質) ・パスを出した後の関わり ・観る(ボール、味方、スペース、相手)	
19:40	【Training②】2vs2+2vs2+GK						
	 オーガナイズ (1) 大きさ: 32m×14m (2) 方法 ①攻撃方向の決定 ②コーチからGKへの配球でスタート ③オフェンスチームは、反対のグリッドにパスが繋が たら、1人入れる。(3vs2+GK) ④攻撃側の反対グリッドの選手は、タイミングが 良ければ、落ちてボールを受けれる。 ⑤守備は、ボールを奪ったら攻守交代 《発展》 ・スルーパスインあり ・3人目の動きでの侵入あり					・動き出しのタイミング ・ボールを持っていない時の関わり(サポートの質) ・パスを出した後の関わり ・観る(ボール、味方、スペース、相手)	
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 ※大田区選抜招待大会選抜メンバー選考						
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   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 パス&コントロール							
Training① 2vs1+2vs1							
Training② 2vs2+2vs2+GK							
リフティング & Game							
次回の目標			これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう			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	