



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(ゴールを目指す)

日時

2025年 11月 13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

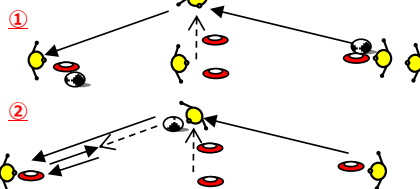
19:00

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

19:15

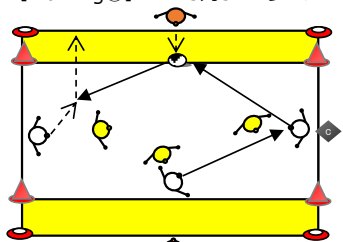


サイズ: 10M×10M
用具: マーカー、ボール
方法
ボールホルダーからパス
中の選手はマークを剥がしてコントロール
が約サイドの選手へパス
①2タッチでパス
②2タッチでパスした後、落としをもらう

・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
・体の向き

19:40

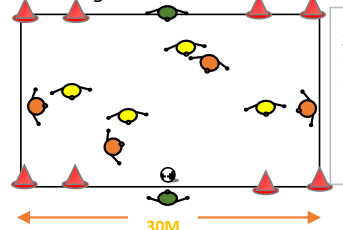
【Training①】3対3+2サーバー



サイズ: 18M × 24M (ゾーン幅 2M)
用具: コーン、マーカー、ボール
方法
・サーバーは受ける際はタイミングよく
ゾーンに入って前方のスペースでプレー
・サーバーへパスした選手以外へ落として
ライン突破してゴール
・DFはボールを奪ったらサーバーに戻して
攻守交替

・動きながらのパス&コントロール
・動き出しのタイミング
・サポートの質 (距離、角度)
・ポジション移動、体の向き
・観る (ボールの状況、味方の把握)
・幅と深さ

【Training②】4対4+GK



オーガナイズ
(1) 大きさ: 30 x 40m
(2) 方法
・ターゲットに当ててからドリブル通過&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

・動きながらのパス&コントロール
・幅と深さ、オフの時のポジショニング
・サポートの質
・ポジション移動、体の向き
・観る (ボールの状況、味方の把握)
・攻守の切り替え

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

※リフティングができない選手はGAMEに参加できません

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

★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!

