



# 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

2026年 1月 8日 (木) 19:00 ~ 21:00

会場

稲城第5中学校

学年

U12

担当

浅倉 栄仁

Time

Menu

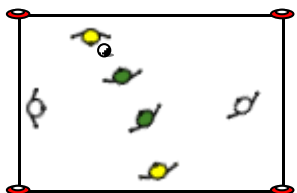
Key Point

19:00

集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス

19:05

【Warming UP】4vs2 ロンド

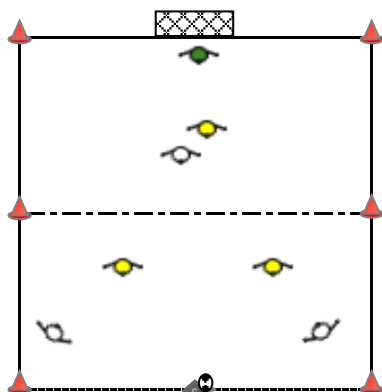


オーガナイズ  
(1) 大きさ: 8m×8m  
(2) 方法  
① 2チームはオフェンス、残りの1チームはディフェンス  
② 守備は、ボールを奪ったら味方orオフェンスチームにボールを繋ぐ  
③ ボールを繋ぐまで攻守交代できない

・動きながらのパス&コントロールの質  
・観る(ボール、味方、スペース、相手)  
・少ないタッチでボールを動かす

19:15

【Training①】3vs3 + 1s + GK



オーガナイズ  
(1) 大きさ: 30m×20m (14m×20m)  
(2) 方法  
① コーチからの配球でスタート  
② 攻撃は、半分のコートでボールを動かしながら、反対のコートにボールを運ぶ。  
③ 反対のコートにボールが繋がったら、セバレートは関係なしに3vs3を行う。  
④ 守備はボールを奪ったら、ライン突破orコーチにパスで得点

・動きながらのパス&コントロールの質  
・観る(ボール、味方、スペース、相手)  
・少ないタッチでボールを動かす  
・素早い攻撃

19:40

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

19:45

【GAME】11人制 15分×3本 ※日野市招待大会選抜メンバー選考

20:40

クールダウン&amp;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 4vs2ロンド		
Training① 3vs3 + 1s + GK		
リフティング & Game		
11人制に向けての意気込み！		

## 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