



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
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	<p>オーガナイズ (1)大きさ : 8m×8m (2)方法 ①2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、ボールを奪つたら味方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</p>				
19:15	【Training①】 3vs3 + 1s + GK	<p>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つたら、セパレートは関係なしに3vs3を行う。 ④守備はボールを奪つたら、ライン突破orコーチにパスで得点 《発展》 -ドリブルインあり -スルーパスインあり</p>				
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&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！

しましょ
フジント

振り返りのようす：出来たこと、出来なかったことを自己評価（1（よいたい）～4（よくでした））／しょしょく		
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：シートを〇本打つ！ 1vs1に〇回勝つなど

1日の目標（個人の1日目標）	1日目標を書いてください。（例：ジョギング！ 本を読み終った！ 会議に出席した！など）
<hr/> <hr/> <hr/>	
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）
<hr/> <hr/> <hr/>	