



テーマ	ポジション (ビルドアップ)	日時	2026年 1月 29日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	瀬尾 充弘
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】 バス&コントロール (止める等の基準の確認) 2人一組→4人一組					・バス&コントロールの質 (止める・蹴る・タイミング) ・いつ動かか、いつけるかの共有	
19:15	【Training①】 3対2+1S (ライン突破)						
		サイズ：14M × 12M 方法 ・コーチからサーバーに配球 ・ディフェンスは奪ったら攻守交替 【制限】 ・サーバー2タッチ、回数制限など				【守備】 ・スタートポジション ・1stDFの決定と判断 ・2ndDFからの連動 全員の意識とコミュニケーション ・チャレンジ&カバー ・整えるとき、行くととき (ときの共有)	
19:40	【Training②】 5対5+1S+GK						
		オーガナイズ (1) 大きさ：35M × 30M (2) 方法 ・コーチから配球 ・攻撃はゴールを狙う ・守備は奪ったらライン突破 ・サーバーへの守備等、ルールを追加する				【攻撃】 ・バス&コントロールの質 ・幅と優先順位 ・背後の・駆け引き ・数的優位の状況を生み出す +1の前進	
20:00	● リフティング (交互で40m) ※ <u>リフティングができない選手はGAMEに参加できません</u>						
20:15	【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		
<b>今日の目標</b> ※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**

ビッチ内 ★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	ビッチ外 ★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!**