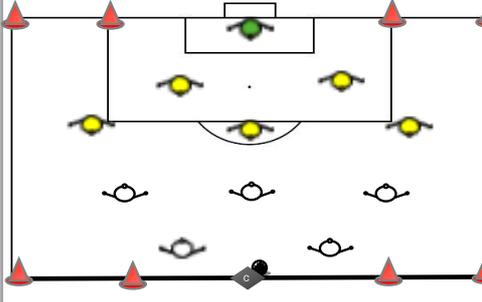




稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前

テーマ	ピッチを広く使う	日時	2026年 2月 5日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	稲城5中	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					・パス&コントロールの質
19:05	【Warming UP】 3人1組でのパス ショートパス→ロングキック					
19:15	【Training①】 5vs5 + GK					・動きながらのパス&コントロールの質 ・ピッチを広く使う ・観る(ボール、味方、スペース、相手) ・少ないボールタッチ
	 <p>オーガナイズ (1)大きさ: 24m×30m (2)方法 ①サーバーから攻撃チームへのパスでスタート ②攻撃はゴールにシュートか、コーン間をドリブル突破 ③守備はボールを奪ったら、コーン間をドリブル突破か、サーバーへのパスで攻守交代 ④コーチ(サーバー)とGKは何度使ってもOK (3)発展 ・サーバーのボールも奪って良い ・タッチ制限あり</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					
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!

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 ショートパス→ロングキック		
Training① 5vs5 + 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
