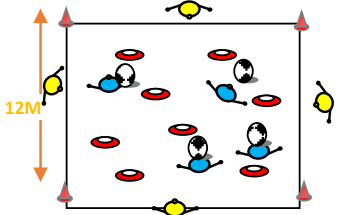
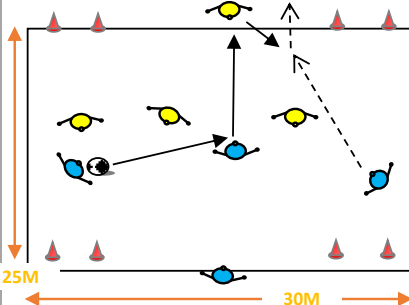




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	動きながらのテクニック	日時	2026年 4月23日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス	
19:10	<p>● <b>リフティング (交互で40m)</b></p> <p>※ピブス配布 ※初回トレーニングのみ最初にリフティングをします。 ※2回目からはゲーム前にリフティングをします。 40Mできなかつた場合はゲームに参加できません。</p>	
19:20	<p>【Training①】 ボール回し (8人1組)</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>サイズ: 12×12M 用具: マーカー、コーン 方法 ①アイズブレイク要素を含める ②中はフリーでドリブル、外側の選手とワンツ ③全員と関わる</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・テクニック (運ぶ・パス・1stタッチの質) ・まわりを見る、顔を上げるプレー ・コミュニケーション (名前を覚えよう)</p> </div>
19:40	<p>【Training②】 3対3+サーバー</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>サイズ: 30M×25M 用具: コーン、マーカー 方法 ①コーンゴールはドリブル突破 ②サーバーに落ちてワンツでライン突破 ③ボールを奪ったら攻守交替</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・動きながらのテクニック ・スペースへのドリブル、パス、1stタッチの質 ・ボールを受ける前を見る ※顔を上げる、首を振る ※ゴール方向、スペース、味方、ボール</p> </div>
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	

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		

今年度の目標

U11稲トレ 目標

- |   |   |
|---|---|
| <p>ピッチ内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ゴールを奪う/目指す <ul style="list-style-type: none"> <li>・どこにいても考える</li> </ul> </li> <li>★ ボールを奪う <ul style="list-style-type: none"> <li>・負けないプレー</li> </ul> </li> <li>★ 連動制 <ul style="list-style-type: none"> <li>・どこにいても常に関わろう</li> </ul> </li> <li>★ コミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> <li>・意見を言おう、考えを話そう</li> </ul> </li> </ul> | <p>ピッチ外</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 周囲の人への感謝の気持ち</li> <li>★ 自分から挨拶、準備、片付けができる</li> </ul> |
|---|---|

全力でやろう!