



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	ボールを奪う (チャレンジ&カバー)	日時	2026年 5月 14日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	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					
		<p>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。 ④ 外のミスは交代可能</p>		<p>・1stDFの決定/ボールへのアプローチスピード ・チャレンジ&カバー ・守備の狙い(インターセプト、プレス) ・コミュニケーション</p>		
19:15	【Training①】 2vs2					
		<p>オーガナイズ (1) 大きさ: 10m×12m (2) 方法 ① 2vs2 発展 ・サーバーあり</p>		<p>・1stDFの決定/ボールへのアプローチスピード ・チャレンジ&カバー ・守備の狙い(インターセプト、プレス) ・コミュニケーション</p>		
19:40	【Training①】 3vs3(4vs4) + GK					
		<p>オーガナイズ (1) 大きさ: 35m×30m (2) 方法 ① コーチからの配球でスタート ② 攻撃はゴールを目指す ③ 守備はボールを奪ったら攻守交代</p>		<p>・1stDFの決定/ボールへのアプローチスピード ・チャレンジ&カバー ・守備の狙い(インターセプト、プレス) ・コミュニケーション</p>		
20:05	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					
20:10	【GAME】 8人制					
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 4vs2ロンド		
Training① 2vs2		
Training② 3vs3(4vs4)+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

※評価基準: 1点(目標を達成できなかった。)~5点(目標を達成できた。)