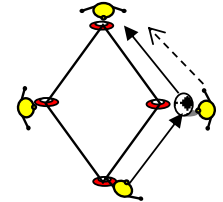
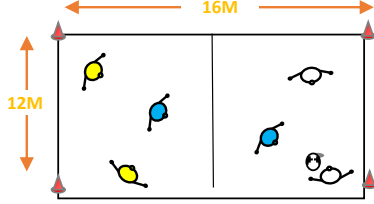
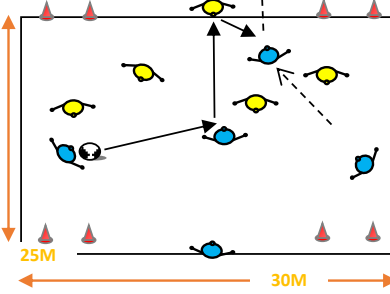




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴールを目指す (動きながらのテクニック)	日時	2026年 5月21日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 田中健司

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】 パス&コントロール  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> サイズ：12×8M 用具：マーカー、コーン 方法 ①遠い足でコントロールしてパス ②パスを出したらアプローチする ③右回り→左回り→ボール2つ </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・パスの質 (パススピード、タイミング、位置) ・コントロールの質 (置く場所) ・うけるときの体の向き ・準備 (見る、見ておく) </div>
19:25	【Training①】 2対1+2対1  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> サイズ：12×16M 用具：マーカー、コーン 方法 ①3グループに分かれてグリッドに入る ②ボールを失わず反対のゾーンへつなぐ ③DFはボールを奪ったら攻守交替 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・パス&コントロールの質 ・サポートの質 (角度、距離、タイミング) ・オフの時の動き (味方・相手の状況でポジションを変える) </div>
19:45	【Training②】 4対4+2サーバー  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 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サーバーに落としてワンツースでライン突破 ③ボールを奪ったら攻守交替 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・パス&コントロールの質 ・サポートの質 (角度・距離・タイミング) ・良い準備 (見る・見ておく) </div>
20:05	リフティング左右交互40M ※40Mできない場合ゲームには参加できません	
20:10	【GAME】 8対8 (人数により調整)	
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		
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"> ★ゴールを奪う/目指す <ul style="list-style-type: none"> ・どこにいても考える ★ボールを奪う <ul style="list-style-type: none"> ・負けないプレー ★連動制 <ul style="list-style-type: none"> ・どこにいても常に関わろう ★コミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> ・意見を言おう、考えを話そう | <p>ピッチ外</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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 ★整理整頓 |
|---|--|

全力でやろう!