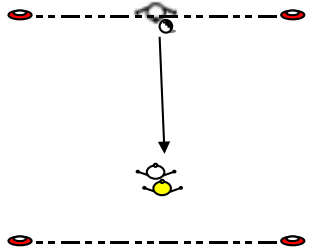
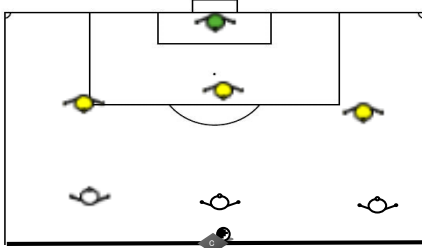




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う (相手の自由を奪う)	日時	2026年5月28日(木) 19:00~21:00			
		会場	ふれんど平尾	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	
19:05	【Warming UP】 2人1組で動きながらのパス→1vs1ボールキープ	<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのパス&コントロールの質 ・相手のボールを奪う/奪い切る ・音
19:15	【Training①】 1vs1→2vs1→2vs2  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1)大きさ: 12m×15m (2)方法 ①攻撃は、相手を背負ってボールを受ける ②攻撃は、背を向けているゴールにドリブル突破 ③守備は、ボールを奪ったら反対のラインをドリブル突破</p> <p>《発展》 ・2vs1 ・2vs2</p> </div>	
19:40	【Training②】 3vs3+GK  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <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攻撃はゴールを目指しながらシュートへ ③守備はボールを奪ったら、ライン突破or コーチ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</p> <p>(3)発展 ・サーバーのボールも奪って良い</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・前を向かせない ・相手のボール、自由を奪う ・ボールへのアプローチスピード ・チャレンジ&カバー ・コースの限定
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		
Training①		
Training②		
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。)