



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	守備 (チャレンジ&カバー)	日時	2026年 6月 4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】パス&コントロール→1vs1					<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのパス&コントロールの質 ・ボールへのアプローチスピード ・相手の自由を奪う、粘り強い守備 	
	<p>オーガナイズ (1)大きさ: 10m×12m (2)方法 ①パス&コントロール ②1vs1</p>						
19:15	【Training①】2vs2+2サーバー ライン突破					<ul style="list-style-type: none"> ・ボールへのアプローチスピード ・相手の自由を奪う、粘り強い守備 ・守備の優先順位 ・カバー時のポジショニング&狙い 	
	<p>オーガナイズ (1)大きさ: 12m×15m (2)方法 ①攻撃方向の決定 ②コーチからサーバーへの配球でスタート ③ライン突破 ④DFはボールを奪ったら攻守交代 ⑤サーバー使ってOK (発展) ・3vs3</p>						
19:45	【Training②】4vs4+2サーバー					<ul style="list-style-type: none"> ・ボールへのアプローチスピード ・相手の自由を奪う、粘り強い守備 ・守備の優先順位 ・カバー時のポジショニング&狙い 	
	<p>オーガナイズ (1)大きさ: 25m×29m (2)方法 ①コーチからの配球でスタート ②コーンゴールはドリブル突破 ③真ん中のゴールは、サーバを使ってのゴール ④守備はボールを奪ったら攻守交代 ⑤サーバーはライン上の移動、守備をして良い</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】8vs8						
20:40	クールダウン&片づけ ~ 解散						
<p>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 </p>							

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 パス&コントロール→1vs1		
Training① 2vs2+2サーバー		
Training② 4vs4+2サーバー		
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