



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 7月 30日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	瀬尾 充弘
Time	Menu			Key Point			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス			・ポジション移動、体の向き ・パスの質 ・観る、観ておく (ボール、味方等)			
19:05	【Warming UP】 パス&コントロール ①3人一組 短長のパス&コントロール ②スクエアでのパス&コントロール 発展: ボール二個						
19:30	【Training①】 6vs3 			オーガナイズ (1) 大きさ: 15m, 12~14m (2) 方法 ・攻撃者はボールを保持しながら A⇄Cゾーンへのパス交換を行う ・守備者はボールゾーンに2名、中央ゾーンに1名で守備をする ・奪ったら、逆ゾーンに繋いで攻守交替			
19:50	【Training②】 4対4+S 			オーガナイズ (1) 大きさ: 25 x 30m (2) 方法 ・ターゲットに当ててからドリブル通過&コーン間をドリブル通過 ・サーバーはライン上を自由に動ける			
● リフティング (交互で40m)				※リフティングができない選手はGAMEに参加できません			
20:10	【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			
				ゴール			
				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))、しよう

トレーニング	評価	コメント
W-UP		
Training①Training②		
Game		

今日の目標

※メニューを見たら最初に書こう

今年度の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えよう

U11稲トレ 目標

ピッチ内

★ゴールを奪う/目指す

・どこにいても考える

★ボールを奪う

・負けないプレー

★連動制

・どこにいても常に関わろう

★コミュニケーション

・意見を言おう、考えを話そう

ピッチ外

★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

全力でやろう!

