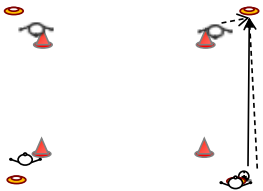
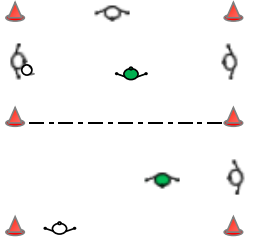
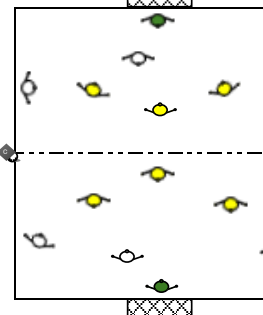




稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポジション	日時	2026年 9月 3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						
	 オーガナイズ (1) 大きさ: マーカー間8m (2) 方法 ①ボールを受ける選手は、コーンからマーカーへタイミングよく動き出す ②コントロールをし、次へパス ③パスを出した場所に移動	・動きながらのパス&コントロールの質 ・動き出しのタイミング(体の向き) ・パススピード ・観る(ボール、味方、スペース)					
19:15	【Training①】5vs2		 オーガナイズ (1) 大きさ: 24m×12m (2) 方法 ①1つのグリッドで3vs1を行う ②タイミングよく反対のグリッドにパス ③反対のグリッドにパスが通ったら、1名移動して3vs1を行う ④守備はボールを奪い、他の選手に繋いだら交代 《発展》 ・タッチ制限あり		・動きながらのパス&コントロールの質 ・動き出しのタイミング ・観る(ボール、味方、相手、スペース) ・ボールを失わない		
15:30	【Training②】3vs3(4vs3)+3vs3(4vs3)+GK		 オーガナイズ (1) 大きさ: 14m×7m (2) 方法 ①コーチから、GKへの配球でスタート ②ゾーン①でポゼッションしながら、反対のグリッドを目指す ③反対のグリッドにパスが通ったら、ゴールを奪う。 ④ゴールしたら、反対のゴールを目指す		・動きながらのパス&コントロールの質 ・観る(ボール、味方、スペース、相手) ・ボールを持っていない時の関わり(サポートの質) ・ボールを失わない ・スペースを作る/使う		
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！		
トレーニング	評価	コメント
W-UP パス&コントロール		
Training① 5vs2		
Training② 3vs3 + 3vs3		
リフティング & Game		
次回の目標		評価 1~5点
これから何をすべきか、取り組む目標を考えよう		
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)		評価 1~5点
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。）