

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 17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】4vs2 ロンド オーガナイズ (1) 大きさ: 8m×8m (2) 方法 ① 2チームはオフェンス、残りの1チームはディフェンス ② 守備は、ボールを奪ったら味方orオフェンスチームにボールを繋ぐ ③ ボールを繋ぐまで攻守交代できない。 ④ 外のミスは交代可能 (発展)	・動きながらのパス&コントロール ・観る(ボール、味方、スペース、相手) ・サポートの質/パス後の関わり ・ボールを失わない ・少ないタッチ
19:15	【Training①】3vs3+1F+サーバー オーガナイズ (1) 大きさ: 18m×18m (2) 方法 ① 同色の味方とフリーマンでボールを保持しながら、同色のサーバーを目指す。 ② サーバーにパスが通ったら、反対を狙う。 ③ ボールを奪ったら攻守交代 (発展) ・同じグリッド内に2人(サーバー以外)は入れない ・サーバーからサーバーへのパスOK ・サーバーにパスを出したら、入れ替わる ・タッチ制限あり	・動きながらのパス&コントロール ・観る(ボール、味方、スペース、相手) ・サポートの質/パス後の関わり ・ボールを失わない ・少ないタッチ
19:45	【Training②】3vs3(4vs4)+2サーバー 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 コーンゴールはトリプル突破 ③ 真ん中のゴールは、サーバーを使つてのゴール 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	・動きながらのパス&コントロール ・観る(ボール、味方、スペース、相手) ・サポートの質/パス後の関わり ・ボールを失わない ・少ないタッチ
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 10分×2本	
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 4vs2ロンド		
Training① 3vs3+1F+サーバー		
Training② 3vs3(4vs4)+GK		
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。）