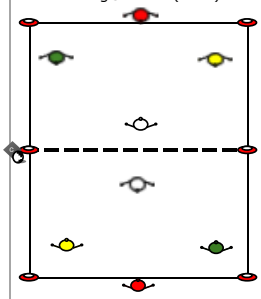
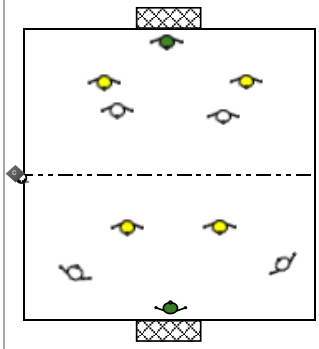
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ビルドアップ	日時	２０２６ 年 １０月 １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 ・観る(ボール、味方、スペース)
19:15	【Training①】2vs1(2vs2)＋2vs1(2vs2)＋2サーバー  オーガナイズ (1) 大きさ：18m×9m (2) 方法 ①2人1組を3グループ(4グループ)作る ②守備以外の色のチームでボールを繋ぐ ③守備はボールを奪ったら、奪われた色以外の選手にパスを 繋いだら攻守交代 ④反対のコートへは入れない 《発展》 ・サーバーと守備1人ずつ追加して、3vs2＋3vs2	・動き出しのタイミング ・ボールを持っていない時の関わり(サポートの質) ・パスを出した後の関わり ・観る(ボール、味方、スペース、相手)
19:40	【Training②】2vs2＋2vs2＋GK  オーガナイズ (1)大きさ：32m×14m (2)方法 ①攻撃方向の決定 ②コーチからGKへの配球でスタート ③オフェンスチームは、反対のグリットにパスが繋がっ たら、1人入れる。(3vs2＋GK) ④攻撃側の反対グリットの選手は、タイミングが 良ければ、落ちてボールを受けれる。 ⑤守備は、ボールを奪ったら攻守交代 《発展》 ・スルーパスインあり ・3人目の動きでの侵入あり	・動き出しのタイミング ・ボールを持っていない時の関わり(サポートの質) ・パスを出した後の関わり ・観る(ボール、味方、スペース、相手)
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　※大田区選抜招待大会選抜メンバー選考	
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 パス&コントロール		
Training① 2vs1＋2vs1		
Training② 2vs2＋2vs2＋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