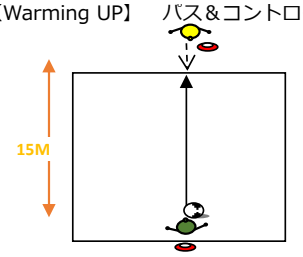
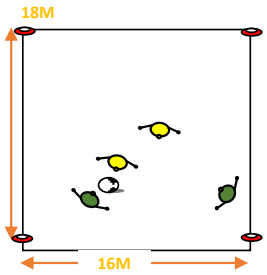
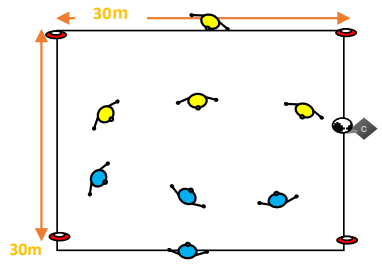
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ボールを奪う③ チャレンジ＆カバー	日時	2026年　10月8日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	田中健司

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→1対1→1対2	
		
	サイズ：15M×15M 用具：マーカー、コーン 方法 ①動きながらパス＆コントロール ②DFのパスから1対1スタート ※DFは奪ったら相手側のラインをドリブル突破	・寄せる ・奪う意識 ・準備（体の向き）
19:30	【Training①】2対2	
		
	サイズ：16M×18M 用具：マーカー 方法 ①2対2　攻撃は相手側のラインを突破 ②DFはボールを奪ったら攻守交替	・寄せる（1stDF） ・カバーのポジショニング（向き、声かけ） ・連携（どこで奪うか） ・オフの時の準備（見る、情報収集）
19:50	【Training②】 3 対 3 +GK	
		
	サイズ：30M × 30M 用具 ：コーンマーカー 方法 ・攻撃側はゴールを目指す ・守備側はボールを奪ったらコーチへパス	・寄せる ・カバーのポジショニング ・オフ時の準備（見る、情報収集） ・連携（どこで奪うか） ・攻守切替（奪い返す） ・
20:00	● 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
20:00	【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　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		
Training①Training②		
Game		

今年度の目標

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！