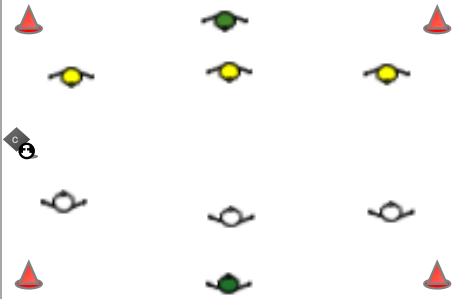
稲城トレーニングシステム

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 １５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】リフティング（5分） 左右交互40m	
19:10	【Training①】3vs3＋2サーバー  オーガナイズ (1)大きさ：20m×25m (2)方法 ①コーチからの配球でスタート ②攻撃はライン突破 ③守備はボールを奪ったら攻守交代 《発展》 ・サーバータッチ制限 ・サーバーのボール奪っても良い	・動き出しのタイミング/動き直し ・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) ・やり直し
19:35	【GAME】8人制 10分 ※試合に出ていない選手は、空いているスペースで、4vs2(2vs2vs2)ロンド	
20:40	クールダウン＆片づけ　～　解散	

開始時刻	終了時刻	対戦
19:35	19:45	選考会メンバー vs 稲トレ①
19:50	20:00	選考会メンバー vs 稲トレ②
20:05	20:15	選考会メンバー vs 稲トレ③
20:15~	時間まで現メンバーのみでGAME	

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 リフティング		
Training① 3vs3＋2サーバー		
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。）