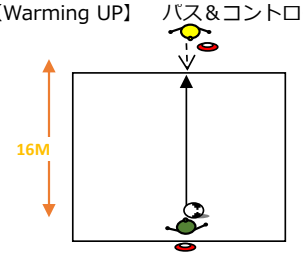
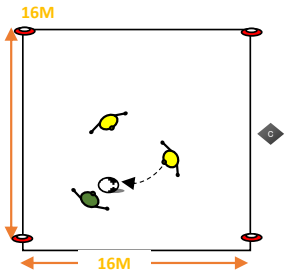
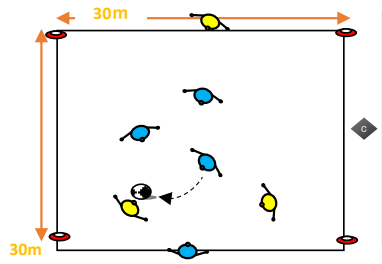
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ボールを奪う④ チャレンジ＆カバー	日時	2026年　10月22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	
	 サイズ：16M×16M 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	・アプローチの質（スピード・方向） ・奪う準備（予測・姿勢・ポジション） ・奪うチャンスを逃さない
19:20	【Training①】1対2→2対2	
	 サイズ：16M×16M 用具：マーカー、ボール 方法 コーチから配球 ① 1 対2 攻撃は相手側のラインをドリドリブル突破 守備は奪ったら相手側のライン突破 チャレンジとカバーの役割確認 ②2対2	・アプローチ（スピード・方向） ・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） ・連続性（二度追い・プレスバック）
19:40	【Training②】 3 対 3 +GK	
	 サイズ：30M × 30M 用具 ：マーカー、ボール 方法 ①2対3 ・攻撃側はサーバーへとつなぐ ・守備側はボールを奪ったらコーチへパス ②3対3 ・攻撃側はサーバーへとつなぐ ・ボールを奪ったら攻守交替	・アプローチ（1stDFの決定） ・カバーのポジショニング・判断 ・連携（どこで奪うか） ・オフ時の準備（見る、情報収集） ・連続性（二度追い・プレスバック）
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
20:10	【GAME】　8対8（人数により調整）	※11/1(日)目黒招待　出場選手選考
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！