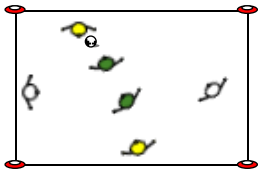
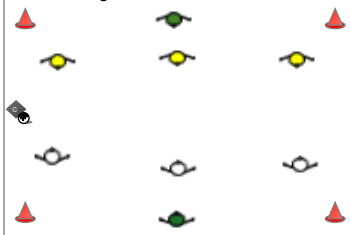
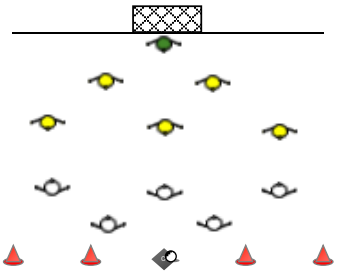
稲城トレーニングシステム

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 ２９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 ①2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＋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
19:40	【Training②】5vs5＋GK  オーガナイズ (1)大きさ：25m×29m (2)方法 ①コーチからGKへの配球でスタート ②チーム１は、コーン間をドリブル突破orコーチに縦パスでゴール。 ③チーム２はゴールを目指す。 ④GK,サーバーは何度も使って良い 《発展》 ・フリーマン1人追加	・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
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	
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＋2サーバー		
Training② 5vs5＋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。）