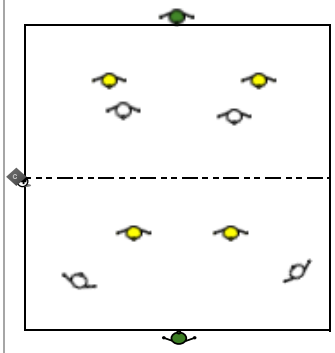
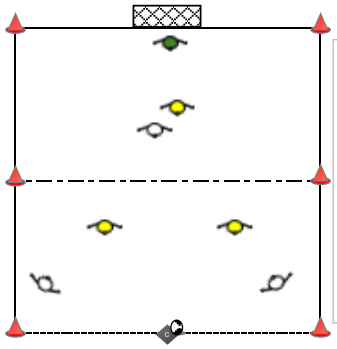
稲城トレーニングシステム

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 １１月 ５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	
19:15	【Training①】2vs2＋2vs2＋サーバー	
	 オーガナイズ (1)大きさ：32m×14m (2)方法 ①攻撃方向の決定 ②コーチからサーバー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＋サーバー) 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 ⑥ライン突破 《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)
19:40	【Training②】3vs3＋1s＋GK	
	 オーガナイズ (1)大きさ：30m×20m(14m×20m) (2)方法 ①コーチからの配球でスタート ②攻撃は、半分のコートでボールを動かしながら、反対のコートにボールを運ぶ。 ③反対のコートにボールが繋がったら、セパレートは関係なしに3vs3を行う。 ④守備はボールを奪ったら、ライン突破orコーチにパスで得点 《発展》 ・ドリブルインあり ・スルーパスインあり	・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　　※小学招待大会、大田区招待の選抜メンバーを選考	
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 2vs2＋2vs2＋サーバー		
Training② 3vs3＋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。）