



稲城トレーニングシステム
トレーニングマッチ

名前

テーマ

ボールを奪う
(相手の自由を奪う)

日時

2025年6月7日(木) 14:00 ~ 17:00

会場

稲城長峰VF

学年

U12

担当

浅倉 栄仁

Time

Menu

Key Point

14:00 集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス・着替え

14:15 【Warming UP】

15:00 **トレーニングマッチ**

17:00 クールダウン&片づけ ~ 解散

- ・1stDFの決定/ボールへのアプローチスピード
- ・相手の自由を奪う、粘り強い守備
- ・守備の狙い(インターセプト、プレス)
- ・(チャレンジ&カバー)
- ・(コミュニケーション)

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



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)