

		稲城トレーニングシステム			名前			
		大田区選抜招待大会						
テーマ	ビルドアップ	日時	2025年11月22日(土) 8:00~16:30					
		会場	くじら公園	学年	U12	担当	浅倉 栄仁	
Time	Menu					Key Point		
8:50	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス・着替えなど					・キャンセル(やり直し) ・動き出しのタイミング/サポートの質 ・ボールへの関わり ・どこを目指すか明確に		
9:10	Warming UP							
10:00~	試合開始							
17:00	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					
vs8ブロック選抜B								
vs新宿区選抜								
順位決定戦								
順位決定戦								
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	