



稻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	2025年 12月 6日 (土) 12:30 ~ 15:30			
		会場	北川原G	学年	U11	担当
Time	スケジュール					
11:30	会場集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
11:35	【Warming UP】					
12:30	日野選抜AB 東村山選抜AB ※プログラム参照					
~						
	⑦ ⑧ 参加選手から代表選手をきめて2試合臨みます。					
16:00	解散					

試合の振り返り（結果・感想）

日野選抜A	コメント
日野選抜B	コメント
東村山選抜A	コメント
東村山選抜B	コメント

**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

TRM	評価	コメント
守備		.....
攻撃		.....
代表戦について ※プログラム⑥⑦		.....
<b>今日の課題</b> ビルドアップ		.....

**今年度の目標** これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

④U11稻トレ 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
- ★速動剤
- ・どこにいても常に戻わろう
- ★コミュニケーション
- ・意見を言おう、考えを語そう

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！**

