



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

2025年 12月 6日 (土) 12:30 ~ 15:30

会場

北川原G

学年

U11

担当

田中 健司

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

今日の課題
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

🟢U11稲トレ 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
- ★連動制
- ・どこにいても常に関わろう
- ★コミュニケーション
- ・意見を言おう、考えを話そう

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！

