



稲城トレーニングシステム
東村山招待大会

名前

テーマ	マイボールを大事に	日時	2025年12月7日(木) 9:15 ~ 16:00			
		会場	経済産業省G	学年	U12	担当
Time	Menu				Key Point	
9:15	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
9:30	Warming UP					
10:30~	試合開始					
16:00	解散					



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
vs清瀬		
vs東村山B		
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、なんで出来なかつたのか、どうすれば良いか）

評価 1～5点