



稲城トレーニングシステム 立川招待大会1日目

名前

テーマ	マイボールを大事に	日時	2025年12月13日(土) 11:30~16:00				
		会場	真如ヤーナ	学年	U12	担当	浅倉 栄仁
Time	Menu				Key Point		
11:30	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス				•動きながらのパス&コントロールの質 •観る(ボール、味方、スペース、相手) •キャンセル(やり直し) •ボールを持っていない時の関わり/サポートの質		
11:55	Warming UP						
12:55	試合開始						
16:00	解散						

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武藏野市選抜		
vs東村山市選抜		

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で○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、出来なかつたこと、なんで出来なかつたのか、どうすれば良いか）

目標評価（個人の1回目標） 1回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、なぜか出来なかったのか、どうすれば良いか) 評価 10点