



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

11:55

Warming UP

12:55

試合開始

16:00

解散

- ・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

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

vs武蔵野市選抜

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