



稲城トレーニングシステム  
立川招待大会2日目

名前

テーマ	マイボールを大事に	日時	2025年12月14日(日) 時間:終日			
		会場	真如ヤーナ	学年	U12	担当
Time	Menu			Key Point		
	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス  Warming UP  試合開始  解散				<ul style="list-style-type: none"><li>動きながらのパス&amp;コントロールの質</li><li>観る(ボール、味方、スペース、相手)</li><li>キャンセル(やり直し)</li><li>ボールを持っていない時の関わり/サポートの質</li></ul>	
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
<b>振り返ってみよう！</b> 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				
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
<b>今日の目標（個人の1日目標）</b> 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						
<b>目標評価（個人の1日目標）</b> 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						