



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

浅倉 栄仁

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

- ・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

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