



稲城トレーニングシステム
日野市招待大会 1 日目

名前

テーマ

ピッチを広く使う

日時

2026 年 1 月 24 日 (土) 8:30 ~ 13:00

会場

浅川スポーツ公園

学年

U12

担当

浅倉 栄仁

Time

Menu

Key Point

8:45

集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス

9:00

【Warming UP】

10:00~

試合開始

13:00

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)
- ・ピッチを広く使う

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日野みどり

vs相模原

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