



稲城トレーニングシステム  
日野市招待大会2日目

名前

テーマ	ピッチを広く使う	日時	2026年1月25日(土)							
		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			・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						
9:00	【Warming UP】									
10:00~	試合開始									
13:00	解散									
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)）しましよう										
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