



稲城トレーニングシステム
三鷹市選抜招待大会

名前

テーマ	11人制に向けて	日時	2026年2月11日(水祝) 8:30~16:30			
		会場	野川グラウンド	学年	U12	担当
Time	Menu				Key Point	
8:30	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ピッチを広く使う ・観る(ボール、味方、スペース、相手) ・少ないボールタッチ </div>	
9:30	開会式					
9:50	【Warming UP】					
10:40~	試合開始					
16:30	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)）しましょう

トレーニング	評価	コメント
vs西原少年SC		
vs三鷹市選抜		
vs青梅新町FC		

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

--	--