



稲城トレーニングシステム

# 稲城市選抜招待大会1日目

名前

テーマ	日時	2026年2月22日(日) 8:30~16:00				
	会場	南多摩G/長峰VF	学年	U12	担当	浅倉 栄仁

Time	Menu	Key Point
8:30	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス 【Warming UP】 <b>試合開始</b> 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
今日の試合を振り返って		

## 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

--	--