



稲城トレーニングシステム
多摩市招待大会

名前

テーマ

稲トレで学んだことをやってみよう！

日時

2026年3月7.8日(土.日) : ~ :

会場

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

稲トレで学んだ全てのことを、試合で実践してみよう！

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

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

--	--