



稲城トレーニングシステム
トレーニングマッチ

名前

テーマ	守備	日時	2026年 6月 6日 (土) 12:30 ~ 15:00				
	(ボールを奪う)	会場	稲城VF	学年	U12	担当	浅倉 栄仁
Time	Menu					Key Point	
12:30	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					<ul style="list-style-type: none"> ・ボールへのアプローチスピード ・相手の自由を奪う、粘り強い守備 ・守備の優先順位 ・チャレンジ&カバー 	
12:35	Warming UP開始						
13:00	会場準備						
13:20~	トレーニングマッチ開始						
15:00	クールダウン ~ 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

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

--	--

※評価基準：1点（目標を達成できなかった。）～5点（目標を達成できた。）