稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ボールを奪う	日時	2026年11月1日（日）8：20 ～ 15：00				
		会場	砧グラウンド	学年	U11	担当	田中　健司

Time	Menu	Key Point
	U11目黒区選抜招待大会　　※結果を記録してください 予選　対戦相手 ①朝霞市 ②豊島区 ③目黒区 7位決定戦　④高津区 結果  試合ごとに感じたことを自由に書いてください。	

朝霞市	
豊島区	
目黒区	
高津区	

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

招待大会	評価	コメント
守備		
攻撃		
攻守切替		

今年度の目標　これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

U11稲トレ　目標

ピッチ内
★ゴールを奪う/目指す
・どこにいても考える
★ボールを奪う
・負けないプレー
★連動制
・どこにいても常に関わろう
★コミュニケーション
・意見を言おう、考えを話そう

ピッチ外
★周囲の人への感謝の気持ち
★自分から挨拶、準備、片付けができる

全力でやろう！