



サッカーノート

背番号 () 氏名 ()

【2021チーム目標】

- ①一人ひとりがOn the Pitch、Off the Pitchの両方で自ら考え、行動できるチームになる
- ②クラブユース東北大会グループリーグ突破
- ③すぎっちトリプル昇格(Aは1部へ、Bは2部へ、U13はみちのくU13へ)
- ④フィジカル改革『コンタクトプレイで絶対的な強さを発揮する』

今週の体重

測定日 月 日 kg

【2021個人目標】

【トレーニングの振り返り】

月 日 (月)

.....

.....

.....

月 日 (水)

.....

.....

.....

月 日 (金)

.....

.....

.....

月 日 (日)

.....

.....

.....

月 日 (火)

.....

.....

.....

月 日 (木)

.....

.....

.....

月 日 (土)

.....

.....

.....

- 体幹
- 腕立て
- 腹筋
- 背筋
- キック

目標は1週間でそれぞれ2回以上

トレーニングを振り返って「大事だと思ったこと」や「できたこと・できなかったこととその原因」を書きましょう。
自主トレの内容も書きましょう。

【ゲームの振り返り】

月 日 ()

スコアなど	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
-------	--

月 日 ()

スコアなど	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
-------	--