

【試合前】

日時・対戦相手

今日の目標（1つだけ・具体的なアクション）

特に意識するポイント

①失点場面での対応

②ポジショニング

③コーチング

④ビルドアップ

【試合後】

スコア

失点シーン数

①失点・ビッグセーブの場面

場面

何が起きたか（事実）

なぜそうなったか

次にやること

②ポジショニング（気になった場面）

場面と自分のポジション

改善案

③コーチング

今日の声の量： 多い 普通 少ない

良かった声かけ

足りなかった場面

④ビルドアップ（フィード・パスの精度）

良かった場面・悪かった場面・改善点

失点や印象に残ったプレーから1~2場面を選び、「なぜ？」を3段階で言語化します。
書くことが目的ではなく、考えることが目的です。

場面1

どんな場面か (時間・状況)

→ なぜ① そうなったのか

→ なぜ② もう一段、深く考えると

→ では次は どう動く・どう判断する

場面2

どんな場面か (時間・状況)

→ なぜ①

→ なぜ②

→ では次は

総括

動画で確認したこと (見た場合)

来週の練習でやること (1つだけ)
