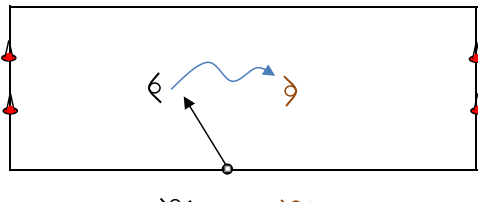
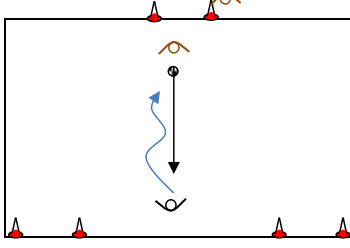


2012 CHIGASAKI T.C U11 TRAINING MENU

2012年4月29日(日) 15:00~17:00 東チタG

指導方針	個の「止める、蹴る、運ぶ、良い判断」のスキルを高める			
テーマ	はじめに!!! 子供に伝える	注意事項		
<1対1の攻防> ~ボールを奪う~	<ul style="list-style-type: none"> ■練習前や試合前、集まった時に必ず怪我の確認をする事。 ■コーチは「休む勇氣」と「痛みを耐える強い気持ち」を伝える。 ■痛み止めなどを使用し、無理に練習や試合に参加させない。 ■練習や試合に参加する、参加しないは本人の意思によるものとする。 しかし、家族や関係者から何かしらの情報があるときは本人に確認し、参加の可否を担当コーチが決定する。 			
Time	トレーニング・メニュー		トレーニングポイント&目的	
UP	10分 集合、挨拶、出欠確認、体調確認 今日の実習テーマの説明 ・ボールを奪う。最後まであきらめない。絶対負けない気持ち。	備品: マーカー、コーン、ミニゴール	体を当てる 体の入れ方 先にボールを触る ボールを奪う 攻守の切り替え	
TR1	20分 ウォーミングアップ 基礎練(インサイド、インステップ、アウトサイド、トラップ、ヘディング) 準備運動 グリッドを使ってアップ			
TR2	15分 1対1(ポジションとボールを奪う)	 <ul style="list-style-type: none"> ・ラインゴール ・ボールはコーチから配給 		体の向き:(半身) アプローチ:(素早い寄せ) 奪うチャンスを逃さない ボールを奪う 攻守の切り替え
TR3	15分 1対1(アプローチ&ストップ)	 <ul style="list-style-type: none"> ・DFはゴール2つ、OFはシュートあり、DFはラインゴール ・DFから配給、強いパスをOFの足元へ DFの注意点 サイドに追いやる意識を持つ OFの注意点 OFはファーストタッチコントロールと突破の意識		TR2+以下 ポジショニング: (ゴールと相手の間) アプローチ:(間合い&ストップ) ジョッキー: (サイドに追いやること)
TR4	20分 ゲーム(11対11)			1対1の意識 攻守の切り替え
DW	タールダウン			
計	120分			

トレーニング後のコメント 天候: 晴れ 参加人数: 22名

- ・1対1の守備の局面で必要となる個人スキルの獲得を目的とした。
- ・ポジショニング、体の向き、アプローチは良くなった選手もいたが、継続して確認、トレーニングしていく必要がある。

また、今回のトレーニングでは、1対1の守備、ボールを奪うことを重点に置いてトレーニングを行ったが、今後は連続したDFや1対多のディフェンスのトレーニングを取り入れていきたい。