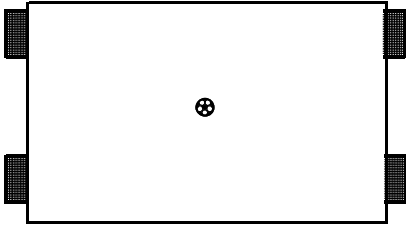


2012 CHIGASAKI T.C U11 TRAINING MENU ①

2012年4月22日(日) 14:30~17:00 東テタグ

指導方針	個の「止める、蹴る、運ぶ、良い判断」のスキルを確認		
テーマ			注意事項
① 友だちの名前を覚えよう ② 選手のスキルチェック ③ ゲーム大会			選手の名前を覚えよう 天候の変化による体調管理 盛り上げましょう!
Time	トレーニング・メニュー		トレーニングポイント&目的
10分	保護者説明		<ul style="list-style-type: none"> ・ U-11コーチ紹介 渡邊(松林) 新倉(松浪) 山口(浜見平) 新井(50.4) 宮崎(小和田)GK ・ 年間活動計画と食育協力 ・ 選手への説明と同じ内容 ・ 連絡手段の確認 ・ 出欠は各チームで必ず伝達 ・ 人の話をしっかり聞けるか ・ 集中力とモチベーション
5分	集合、挨拶、出欠確認、体調確認		
15分	U11トレセン活動の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・ 2012茅ヶ崎トレセンU-11の約束 「挨拶をする」 仲間、保護者、相手選手、指導者全ての人に大きな声で気持ち良く! 「時間を守る」 集合時間、練習の切り替え、解散の後、メリハリをつけ時間を大切に! 「仲間を大切に」 全てはチームのために!一緒に活動する仲間を大切にしよう! 「自分で考える」 どうすればいいですか?ではダメ!ピッチの内外で自分で判断する選手になろう! ・ 月2回の練習、5月~3月の11ヶ月間=22回。1回2.5時間程度。集中して取り組む事! 練習内容→特別な練習では無い。各チームでの練習と同じような練習。→質を上げよう! ・ 12月の『戸田杯』が大きな目標であることを伝える ・ 選抜練習について説明 <p style="text-align: center;"><クリエイティブでたくましい選手になろう!> Japan's Way=攻守において主導権を握る 攻撃・守備に関係なくより多くの選択肢を持つこと、つまり —動きながら— 「観る」 「スキルの発揮」 「関わり続ける」 「アクションを起こす」</p> <p style="text-align: center;">→そのために『サッカーを知る』『考える力を身につける』『止める、蹴る、運ぶ+良い判断』</p>		
	今日の練習テーマの説明 <ul style="list-style-type: none"> ・ 友だちの名前を覚えよう→コミュニケーションの大切さ ・ 選手のスキルチェック→各コーチは必ず各選手の長所をチェック ・ ゲーム大会 		
UP	20分	ウォーミングアップ&刺激運動 担当: 渡邊 備品: ビブス、ボール 準備運動 ボールタッチ リフティング ストレッチ	
給水	TR1	40分 3対3 担当: 全員 備品: ビブス、マーカー、ボール、ミニゴール ・ 4コート(10m×15m)、8チームによるミニゲーム 茅ヶ崎リーグ → Jリーグ → スペインリーグ → チャンピオンズリーグ 勝つたびに高いレベルのリーグに上がって行ける設定	 <ul style="list-style-type: none"> ・ コミュニケーション ・ 初回練習なので盛り上がりよう!
給水	TR2	・ スローイング&キャッチング(GK) 担当: 宮崎コーチ 40分 8対8(4ゴールゲーム) 担当: 全員 備品: ミニゴール×4、ビブス、ボール <ul style="list-style-type: none"> ・ シュートはダイレクトのみ ・ サポートの声と質、タイミングの要求 ・ 攻守にわたる運動量の要求 ・ 集中と展開 ・ 6分1本ただし2点先取勝ち残り ・ 楽しさの中に厳しさを 	<ul style="list-style-type: none"> ・ コミュニケーション ・ 初回練習なので盛り上がりよう! ・ ストロングポイントの発見
DW	10分	クールダウン ・ ストレッチ&体幹 ・ グランド整備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体調確認 ・ 次回案内
			
計 130分			
トレーニング後のコメント <ul style="list-style-type: none"> ・ 雨天のためTR時間が短縮されTR2のみとなった。 ・ コミュニケーション→初回としてはまずまず。新規参入選手は少し遠慮がちであった。 ・ 技術→セレクションだけでは見えない技術の差がある。追及してレベルアップできる部分。 ・ キャプテン→大塚 琉斗: no.20(東海岸) 			