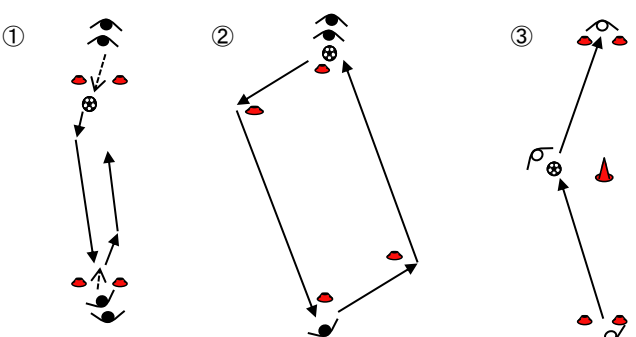
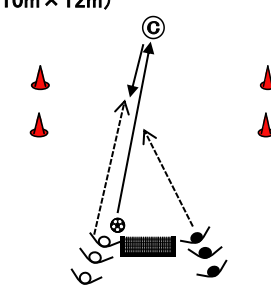
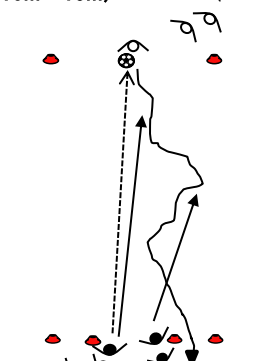


2012 CHIGASAKI T.C U11 TRAINING MENU ④

2012年6月3日(日) 12:00~14:30 東チタG

指導方針	1対1の攻防「仕掛ける ②」			
テーマ				注意事項
① ファーストタッチコントロール ② 準備と視野の確保+かけひき ③ ドリブル～シュート				体調への配慮 フリーズを積極的に 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
5分	今日の練習テーマの説明 ・ 前回までのTR内容の確認 ・ 1対1の攻防→仕掛ける ・ ファーストタッチコントロール			・ 天候が不順なので各自気をつける ・ 怪我、体調面の確認 ・ 運動会あけの選手多数 ・ 1対1について質問
TR1 30分	ウォーミングアップ 担当: 渡邊、新倉、脇 備品: マーカー、ボール ・ 対面パス: ファーストタッチコントロール～ターン 			・ タイミング良くボールを引き出す ・ 一歩前に出ながらファーストタッチ ・ ボールの置き所 ・ 予備動作とエリアの確保 ・ ボディーシェイプとターン ・ パスの質 スピード・角度・タイミング
給水 TR2 20分	1対1(10m×12m) 担当: 渡邊、新倉、脇 備品: コーン、ピブス、ボール GK担当: 宮崎  <ul style="list-style-type: none"> ・ OFからコーチにパス&ゴール ・ コーチがリターンしてDFがスタート (のちにOFのパスと同時にスタート) ・ 1対1 ・ ゴール3カ所どこを狙っても良い ・ コーン→ライン突破、ミニゴール→シュート ・ ボールを奪ったら攻守の切り替え ・ 相手が同じにならないように ・ OF、DF交互 			<オフェンス> ・ 早くボールによる ・ 視野の確保、顔を上げる ・ パスを受ける姿勢と体の向き ・ 相手を見る ・ ファーストタッチ～突破 ・ かけひき <ディフェンス> ・ アプローチ ・ 振り向かせない ・ デイレイ&ジョッキー ・ ボールを奪う ・ 攻守の切り替え
給水 TR3 15分	1対2(10m×15m) (1コート8～10人) 担当: 渡邊、新倉、脇 備品: マーカー、ボール GK担当: 宮崎  <ul style="list-style-type: none"> ・ DFは配球と同時に二人スタート→アプローチ ・ 1対2 ・ DFは奪ったら対面マーカー間へライン突破 ・ ボールがアウトになるまで連続 ・ ローテーションして攻守交代 			<オフェンス> ・ パスを受ける姿勢と体の向き ・ ファーストタッチ～突破 ・ 仕掛ける ・ 緩急の変化 ・ ゴールに向かう <ディフェンス> ・ アプローチ ・ ボールを奪う ・ デイレイ&ジョッキー ・ チャレンジ&カバー ・ 攻守の切り替え
給水 TR4 40分	7対7: ゲーム (フルコート、3チーム) 担当: 渡邊、新倉 備品: ピブス、ボール 4チームリーグ戦 宮崎、脇			・ コミュニケーション ・ 習得した技術の発揮 ・ 1対1にこだわった声かけ
DW 30分	クールダウン ・ ストレッチ ・ 体幹トレーニング ・ ミーティング			・ 体調確認 ・ 体幹の知識 ・ 次回案内
計 140分				

トレーニング後のコメント

- ・ 1対1に対しての技術的理解は向上したが局面の厳しさを追求したい
- ・ ファーストタッチコントロールは利き足とそうでない足において技術に差がある選手が多かった
- ・ 動きながらの技術、判断を今後も要求すべき
- ・ 次回以降のためにチャレンジ&カバーの導入を短時間行ったが「考えながら動く」癖をつける必要を感じた