

2012 CHIGASAKI T.C U11 TRAINING MENU ⑧

2012年 9月 16日(日)

12:00~15:30

東子タG

指導方針

「ボールを失わない」「ボールを奪う」

テーマ

- ① ボールを失わない/ギャップとコミュニケーション
- ② ボールを奪う/チャレンジ&カバー
- ③ パスの原則「スピード、角度、タイミング」

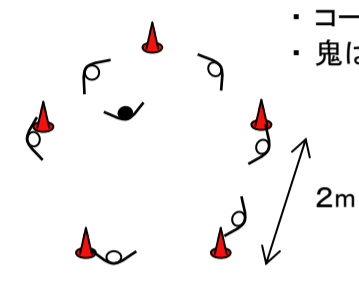
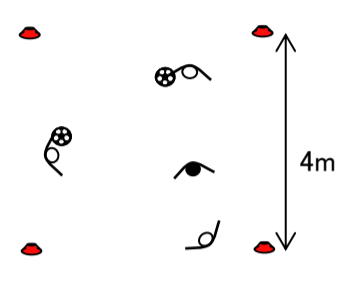
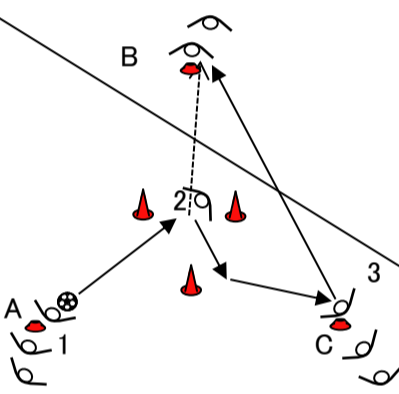
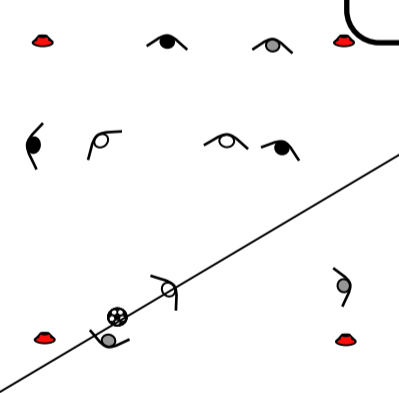
注意事項

- 体調への配慮
- フリーズを積極的に
- 雷雨に注意

Time

トレーニング・メニュー

トレーニングポイント&目的

給水	5分	今日の練習テーマの説明 <ul style="list-style-type: none"> ・ 前回までのTR内容の確認→1対1(仕掛ける、奪う)、ゴールを目指す、パスの3原則、キックコントロール ・ ボールを失わない ・ ボールを奪う 	
給水	20分	ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> ・ 6対1: 鬼ごっこ  <ul style="list-style-type: none"> ・ コーン=安全 ・ 鬼は浮いた人にタッチ 	担当: 渡邊、新倉 備品: ボール、マーカー、コーン <ul style="list-style-type: none"> ・ 3対1: ショートパス(手~足) ・ ボール=安全 ・ 鬼は浮いた人にタッチ ・ ボールは手で送球 → 慣れたら足で 
給水	20分	トライアングルパス(8~9人一組) <ul style="list-style-type: none"> ・ 1: AはBがコーンのトライアングルに入ってくるタイミングでパス ・ 2: Bは1タッチでコントロールし3へ配球 (この図の場合3=CだがABCどこでも良い) ・ 3: CはBもしくはAへダイレクトで強いパス ・ 自分の出したところへジョグ  <ul style="list-style-type: none"> → これを繰り返す ・ 徐々に制限をなくし選手のアイディアに任せる 	担当: 渡邊、新倉 備品: マーカー、ボール、コーン
給水	20分	パスゲーム(9人一組: ビブス) <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> ゲリラ豪雨発生に伴いTRを変更 落雷はなかったためアップのあとのTRをゲームに変更 </div>  <ul style="list-style-type: none"> ・ 3人1チームで一つのチームがDF、残り6人がOF ・ 奪った瞬間にOF、奪われた色のビブス3人がDF ・ フリータッチ→タッチ数など制限を設ける <p><ver.2></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 四つ角のマーカーをゲートに変えDFは奪ったらシュート → OFはすぐに攻守を切り替えてシュートブロック ・ 時間によっては初めからver.2 	担当: 渡邊、新倉 備品: ビブス、ボール、コーン
給水	30分	6対6: ゲーム (ハーフコート、3チーム) 担当: 渡邊、新倉 備品: ビブス、ボール、ゴール	<オフェンス> <ul style="list-style-type: none"> ・ タイミング ・ 要求 ・ 視野の確保 ・ パススピードに強くこだわる ・ ボールを引き出す動き/角度 ・ 攻守の切り替え <ディフェンス> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1stDFと2ndDFの連動 ・ ボールを奪う ・ 正しい体の向き ・ インターセプト ・ アプローチ ・ DFの連続 ・ 攻守の切り替え
DW	15分	クールダウン <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレッチ ・ ミーティング: 今日のTRについて ・ 三島定期戦(10/14)、ナイター選抜~戸田杯の説明/次回案内 	・ 習得した技術の発揮 ・ 攻守にわたる正しい判断
計	110分	トレーニング後のコメント <ul style="list-style-type: none"> ・ UI-11の時間帯直撃でゲリラ豪雨が発生し、グラウンドが一瞬で田んぼのようになってしまった。 ・ TR1ウォーミングアップ終了目前で雨→ゲーム大会に変更→終了時間20分前に晴天→次回練習会の準備としてTR2トライアングルパスを触りだけ指導 ・ 怪我人が出ずに終了できて良かった 	

<オフェンス>

- ・ タイミング
- ・ 要求
- ・ 視野の確保
- ・ パススピードに強くこだわる
- ・ ボールを引き出す動き/角度
- ・ 攻守の切り替え

<ディフェンス>

- ・ 1stDFと2ndDFの連動
- ・ ボールを奪う
- ・ 正しい体の向き
- ・ インターセプト
- ・ アプローチ
- ・ DFの連続
- ・ 攻守の切り替え

- ・ 習得した技術の発揮
- ・ 攻守にわたる正しい判断

- ・ 9/22~の選抜ナイター練習 → 発表は8人制大会後
- ・ 三島定期戦と戸田杯
- ・ 次回案内