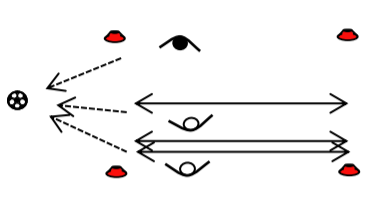


2012 CHIGASAKI T.C U11 SELECT TRAINING MENU ①

2012年 9月 22日(日) 18:00~20:00 TOTO G

指導方針	「ボールを奪う」「ボールを失わない」		
テーマ			注意事項
① ボールを奪う ② ボールを失わない ③ 攻守の切り替え			体調への配慮 フリーズを積極的に
Time	トレーニング・メニュー	トレーニングポイント&目的	
18:00	5分 選抜練習について説明 ・ 三島定期戦～戸田杯 ・ TRテーマ「ボールを奪う」について ・ 出欠確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ 環境に慣れる ・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓 	
TR1 18:10	15分 ウォーミングアップ ・ ミラートレーニング  ・ ストレッチ	担当: 渡邊、新倉 備品: ボール、マーカー、コーン <ul style="list-style-type: none"> ・ 親の動きを子がミラー ・ マーカーを出たらボール ・ の奪い合い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手との駆け引き ・ パワーバランス ・ 読む力 ・ 正しい体の使い方 ・ ボールを奪う ・ タイミング
TR2 18:20	20分 1対1	担当: 渡邊、新倉 備品: ゴール、ボール、ビブス <ul style="list-style-type: none"> ・ コーチから配球 ・ ボールを奪い1対1 ・ シュートフィニッシュ ・ シュート前にボールを奪えば攻守交代 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手より早くボールによる ・ DFはまず「振り向かせない」 ・ ゴールから遠ざける ・ ボールを奪う ・ シュートブロック ・ OFは動きながらのコントロール ・ ターン～仕掛け ・ フィニッシュの精度 ・ 攻守の切り替え ・ 配球の工夫
給水 TR3 18:45	20分 パスゲーム(4対2+2連続:4人一組)	担当: 渡邊、新倉 備品: マーカー、ボール、ビブス <ul style="list-style-type: none"> ・ ターゲットtoターゲットでボールをつなぎ続ける ・ ボールを奪ったら攻守の切り替え ・ 45秒～60秒で1セット ・ コーチから配球 ・ フリータッチ～ターゲットは2タッチなど変化 ・ ボールは浮かさない ・ 直接ターゲットtoターゲットも有り ・ コーチから配球 	<OF> <ul style="list-style-type: none"> ・ コミュニケーション ・ ヘッドアップと視野の確保 ・ ボールを失わない ・ パススピードに強くこだわる ・ ファーストタッチコントロール ・ ボールを引き出す動き/角度 ・ タイミングと要求 ・ 攻撃方向の意識 <DF> <ul style="list-style-type: none"> ・ ディフェンスの優先順位 ・ インターセプト ・ アプローチ ・ 1対1～ボールを奪う ・ チャレンジ&カバー ・ コミュニケーション <共通> <ul style="list-style-type: none"> ・ 攻守の切り替え
給水 TR3 19:15	25分 8対8:ゲーム(3チーム)	担当: 渡邊、新倉 備品: ビブス、ボール、ゴール	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボールを奪う ・ ボールを失わない ・ 攻守の切り替え → 全てにおいて人との距離を考える
DW 19:45	15分 クールダウン ・ グラウンド整備～ゴール片付け ・ ストレッチ ・ ミーティング: 今日のTRについて	<ul style="list-style-type: none"> ・ 三島のメンバー発表について ・ 体のケアについて ・ 次回案内 	
20:00	計 100分		

トレーニング後のコメント

- ・ 午前中のSTL視察により「ボールを奪う」部分に甘さが見えたためその部分に特化したTRになった。
- ・ ストーリーを持ってTRしていくとその日の中ではかなり高いレベルでプレーできる→これが数日後、普段のTMのなかで自ら発揮できるか
- ・ 4対2+2の場面でコミュニケーション・判断能力に大きな差があり、伝達や切り換えが出来る選手とそうでない選手の差が顕在化した
- ・ 「奪う」要求を激しく続けたため、最後のゲームの部分でかなりピッチが圧縮された状態になってしまった。
→4対2+2の場面やゲーム中にもう少し積極的にフリーズしオフェンスの質を上げる指導をすべきであった
- ・ TOTOはTR終了～片付けに時間を要する(ブランが2本しかない)
- ・ 松林に組み立て式ゴールを借りたため良いTRができたと思う。トレセンでも購入を勧めたい