

2012 CHIGASAKI T.C U11 TRAINING MENU ⑨

2012年 10月 7日(日)

15:00~18:00

TOTO G

作成者: 茅ヶ崎TC U-11コーチ 渡邊 (FC松林JAWS)

指導方針	「ボールを失わない」「ボールを奪う」		
テーマ			注意事項
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」			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
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(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		<ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症予防 ・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓 ・ 雷雨についての注意
給水 TR1 20分	ウォーミングアップ ・ 3対1:ショートパス(手~足) 担当: 渡邊、新倉 備品: ボール、マーカー、コーン 山口	<ul style="list-style-type: none"> ・ コミュニケーション ・ 連動 ・ 顔を上げる ・ スペースを作る ・ ボールを引き出す動き/角度 ・ 直前まで判断を変える準備 ・ タイミング ・ 要求 	
給水 TR2 20分	トライアングルパス(8~9人一組) 担当: 渡邊、新倉 備品: マーカー、ボール、コーン 山口		
給水 TR3 20分	パスゲーム(9人一組:ビブス3人1色→3色) 担当: 渡邊、新倉 備品: ボール、マーカー、ビブス 山口		
給水 TR4 30分	8対8: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 山口		
	15分 三島定期戦 メンバー発表		
TR4 30分	11対11:ゲーム (オールコート、) 担当: 渡邊、新倉 備品: ビブス、ボール、ゴール 山口	<ul style="list-style-type: none"> ・ 選抜メンバーのポジション確認 ・ コミュニケーション 	
DW 15分	クールダウン ・ 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"> ・ 三島定期戦 ・ 次回案内
計 155分			

トレーニング後のコメント

- ・ 9/16にゲリラ豪雨によって中断したメニューの反復及びそのあとのメニュー
- ・ 動きながらのパスの質や動きそのものの質について問いかけながらTR
- ・ 「動きながら」によって技術を発揮できる選手とそうでない選手の差があった。
- ・ 攻守の切り換えが早いのか焦っているのか、準備の質について今後意識を高くしていかなければいけない。
- ・ メンバー発表: 選ばれる選手、そうでない選手それぞれしっかりと声をかけ、U-11全体としてしっかり士気を保つ