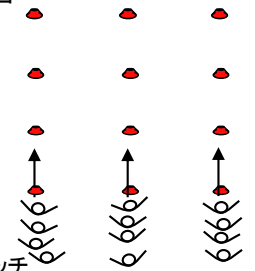

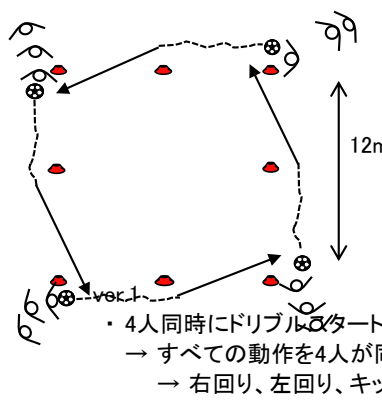
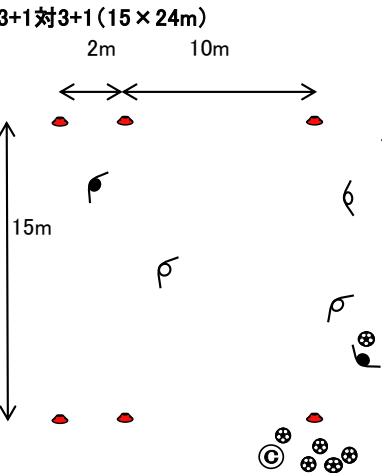


2012 CHIGASAKI T.C U11 SELECT TRAINING MENU ③

2012年 10月 27日(土) 18:00~20:00 TOTO G 作成者: 茅ヶ崎TC U-11コーチ 渡邊 (FC松林JAWS)

	指導方針	「ボールを奪う」「ボールを失わない」		注意事項	
	テーマ				
	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	
TR1 18:00	10分	・ 出欠確認 ウォーミングアップ ・ シンクロ  ・ ストレッチ 		担当: 渡邊、新倉 備品: マーカー ・ 三人一組で同じ動き。スタートからゴールまでを揃える ・ タイミングを合わせる ・ 様々なステップワークを入れる	・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓 ・ 周りとのペースを合わせる ・ ヘッドアップ、首振り ・ コミュニケーション ・ ステップワークと体の動かし方
給水 TR2 18:20	25分	スクエアパス 		担当: 渡邊、新倉 備品: ゴール、ボール、ビブス ver.2 ・ ドリブルなし、パス～コントロール～パスの繰り返し → 右回り、左回り、キック限定など条件を変える ver.3 ・ 縦パス～落とし～縦パス	ver.1 ・ コミュニケーション ・ ヘッドアップ ・ コントロール ver.2, ver.3 ・ ver.1 ・ 強く早いパス ・ タイミング ・ 体の向き+準備 ・ ファーストタッチコントロール ・ 動き出し
給水 TR3 18:45	20分	3+1対3+1 (15×24m) 		担当: 渡邊、新倉 備品: マーカー、ボール、ビブス ・ 3+1対3+1 ・ コーチから配給 ・ 60秒～90秒で1セットでローテーション ・ ターゲットがゴール ・ ゴールの後は必ず自陣にボールを戻す ・ 敵陣への侵入は2人まで。 ・ 自陣⇄敵陣⇄ターゲットとパスでボールを動かす ※自陣→ターゲットは× ・ ターゲットへのパサーが交代してターゲット	<OF> ・ ボールを失わない ・ サポートの質 タイミングと要求 ボールを引き出す動き/角度 ・ 攻撃方向の意識 <DF> ・ マークの原則 ・ ディフェンスの優先順位 インターセプト アプローチ ボールを奪う
給水 TR4 19:10	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		・ チャレンジ&カバー ・ コミュニケーション <共通> ・ 攻守の切り替え	
DW 19:40	20分	クールダウン ・ グランド整備～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		・ 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 ・ 体のケアについて ・ 次回案内	
計	100分				

- ・ 「周りを見る」「周りに合わせる」と言った部分を重視して声がけをした。
- ・ TR自体、スローペースで行う場面は技術的に難しくは無いのに自分のペースでできないとミスが増える選手がいた。
- ・ オフザボールでの準備が「周り」に対してアクションをスムーズにすることに気がつけた選手がいたかどうか。
このようなテーマでTR質の高い選手とそうでない選手のギャップがボールコントロールとは別の部分で垣間見えた。
- ・ 今後、もう少しこのようなテーマのTRを繰り返したい。