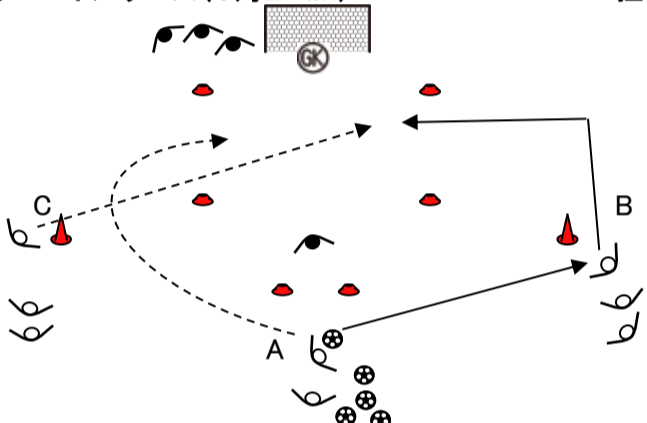
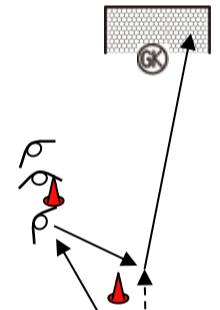
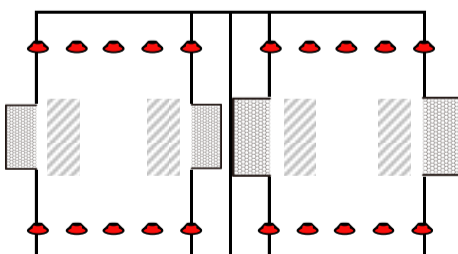


# 2012 CHIGASAKI T.C U11 TRAINING MENU ⑩

2012年 11月 4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	「シュート」		
テーマ			注意事項
① シュート/正しい位置、姿勢で蹴る・キックの種類と正確性 ② 準備/タイミング・視野の確保 ③ トラップ/ボールの置き所			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
15:00 給水 TR1 15:10	5分 <b>今日の練習テーマの説明</b> ・ 前回までのTRの振り返り→ファーストタッチコントロール・ボールを失わない・パスの質etc ・ サッカーの目的、優先順位 ・ シュートの質にこだわる		・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓 ・ ユニフォーム回収
給水 TR2 15:30	15分 <b>ウォーミングアップ</b> 担当: 渡邊、新倉 備品: ボール、ゴール 山口 ・ バー当て ペナの外から、右ポスト・左ポスト・クロスバー3箇所に3分以内 →右足・左足 →グランダー・ライナー →インステップ・インサイド ・ ストレッチ		・ キックの質と種類 ・ キックフォームのチェック ・ 軸足の位置 ・ 重心の位置 ・ コントロール
給水 TR3 15:55	20分 <b>シュート/クロス(3対2+GK)</b> 担当: 渡邊、新倉 備品: マーカー、ボール、コーン 山口  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 最初はGK無しでもよい</li> <li>・ AからB(もしくはC)へ</li> <li>・ Bは縦にファーストタッチ~折り返し →このとき中のA,Cをはっきりと狙ってパス</li> <li>・ Cはニア、Aはファーのボックス内へ</li> <li>・ ダイレクトor2タッチでシュート</li> <li>・ DFが入ったらAとDFのパス交換から</li> <li>・ 左右交互、時間を区切り攻守交替</li> </ul>		<準備> ・ コミュニケーション ・ 連動 ・ ヘッドアップ ・ パススピードに強くこだわる ・ ファーストコントロール ・ 早くボールによる <シュート> ・ ゴール、キーパーの位置確認 ・ ヒットポイントにボールを呼び込む ・ 強いシュート ・ コースを狙ったシュート
給水 TR4 16:30	15分 <b>シュート/ミドル</b> 担当: 渡邊、新倉 備品: マーカー、ボール、コーン 山口  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プレースキックから始める</li> <li>・ ボールを動かしながら</li> </ul>		・ ゴールを狙う ・ キックの制度 ・ キックの種類 ・ コースを狙う ・ 軸足の位置 ・ 重心の位置 ・ コントロール
給水 TR4 16:30	30分 <b>7対7:シュートゲーム(ハーフコート2面、5チーム)</b> 担当: 渡邊、新倉 備品: マーカー、ボール、ゴール 山口  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6分1ゲーム</li> <li>① 1対2、3対4</li> <li>② 2対3、5対1</li> <li>③ 4対5、1対3</li> <li>④ 5対3、2対4</li> <li>⑤ 1対4、2対5</li> </ul>		・ ゴールの位置を考えたプレー ・ キーパーの位置を確認 ・ シュートの準備 ・ TR2でのボックスを意識 ・ ミドルレンジからのシュート ・ ファーストコントロール ・ 早くボールによる ・ 攻守の切り替え
DW 17:45	15分 <b>クールダウン</b> ・ ストレッチ ・ ミーティング: 今日のTRについて ・ 11/10,11/17,11/24選抜ナイター練習について →発表はその週の火曜日以降		・ 11/10の選抜ナイター練習 →発表は11/6頃 ・ 戸田杯12/29,30→石川監督に確認 ・ 次回案内→11/25
計	100分		

**トレーニング後のコメント**

- ・ 「シュート」をメインテーマに置いた難しいTRだった。
- ・ TC選手であってもキックフォームなどに安定感が無い選手がいる。
- ・ 「止める」→「蹴る」がパスの場面とシュートの場面での差
- ・ 日頃から「狙って蹴る」意識を各自に持たせたい。
- ・ シュートに行く前の準備の重要性を再認識できたか。
- ・ ゲームに於いて「ゴールの位置+シュート」の意識は高まったが、質・精度ともに課題が残る。