

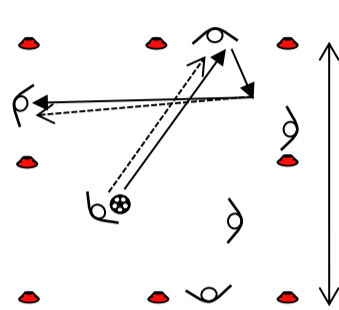
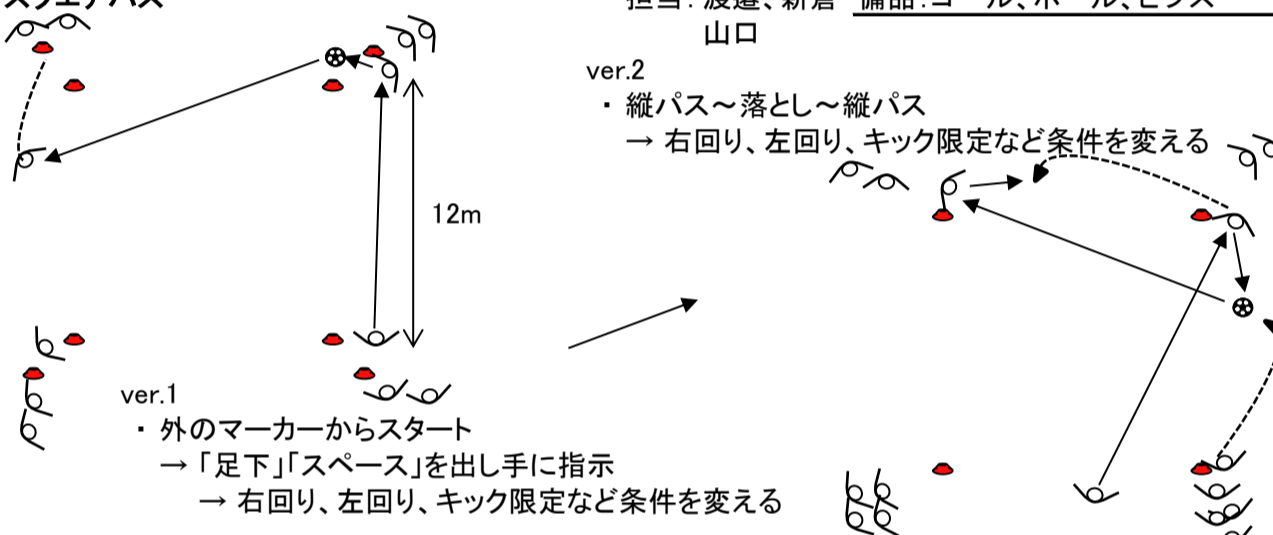
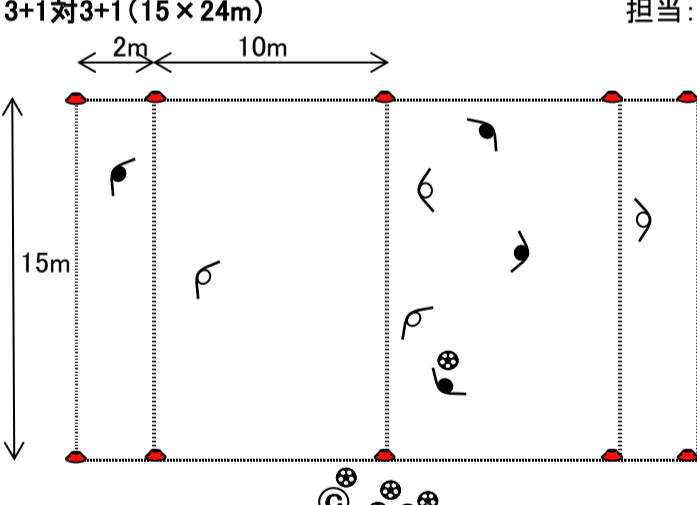
2012 CHIGASAKI T.C U11 SELECT TRAINING MENU ④

2012年 11月10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」	
	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	注意事項 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	15分 ・ 出欠確認 ウォーミングアップ ・ パス&アプローチ  ・ ストレッチ 担当: 渡邊、新倉 備品: マーカー 山口	・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓 ・ 周りとペースを合わせる ・ 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かた	
TR2 18:20	20分 スクエアパス  ver.1 ・ 外のマーカーからスタート → 「足下」「スペース」を出し手に指示 → 右回り、左回り、キック限定など条件を変える ver.2 ・ 縦パス~落とし~縦パス → 右回り、左回り、キック限定など条件を変える 担当: 渡邊、新倉 備品: ゴール、ボール、ビブス 山口	・ コミュニケーション ・ ヘッドアップ ・ ファーストタッチコントロール ・ 出し手の判断/受け手の準備 ・ 動き出し ・ タイミング ・ 体の向き+準備 ・ 体の向き+準備 <OF>	
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 山口	<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 ・ 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	
給水 TR4 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 山口	・ 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 19:40	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	・ 体のケアについて ・ 次回案内	
20:00	計 95分		

トレーニング後のコメント

- ・ ハイプレッシャーの状況でいかに技術を発揮できるか、イメージしてパス&コントロールを要求
- ・ ミスがあっても選手はリスクを冒しつつパススピードを上げるようチャレンジしていた
- ・ TR2までのスピードをTR3に持ち込んだときペースダウンへのコントロールが課題
- ・ 今後の課題は場面ごとのTRから状況判断を共通理解しつつゲームに展開できるようなコーチング
- ・ 時間が押したため結果、選手の忘れ物が増えてしまった。今後はTR3ぐらいでメニューを構成すべきかもしれない