

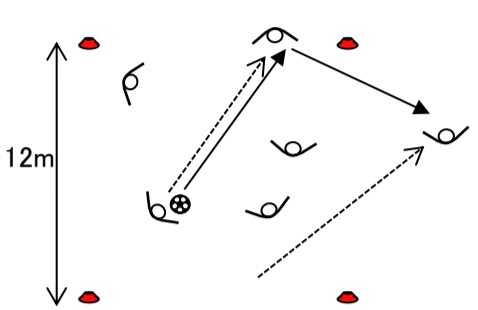
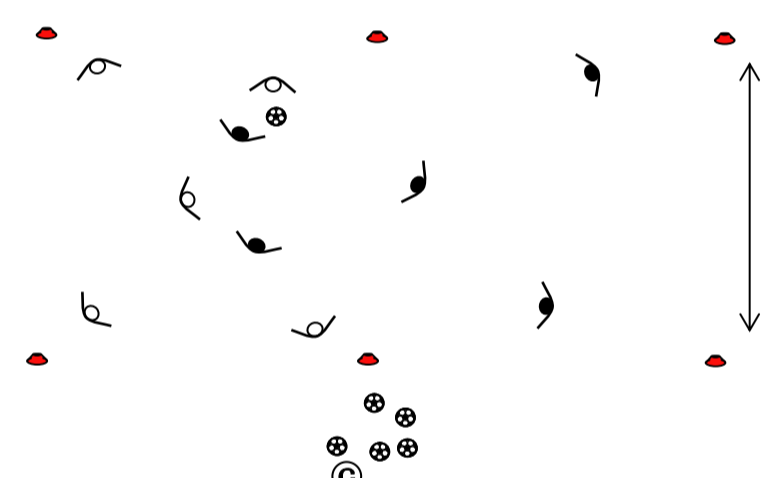
# 2012 CHIGASAKI T.C U11 SELECT TRAINING MENU ④

2012年 11月24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	20分 ・ 出欠確認 <b>ウォーミングアップ</b> ・ パス&アプローチ  ・ ストレッチ 担当: 渡邊、新倉 山口 備品: マーカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 怪我、体調面の確認</li> <li>・ 荷物の整理整頓</li> <li>・ 周りとペースを合わせる</li> <li>・ ヘッドアップ、首振り</li> <li>・ コミュニケーション</li> <li>・ タイミング</li> </ul>
TR2 18:20	25分 <b>5対2+3</b>  担当: 渡邊、新倉 備品: ゴール、ボール、ビブス ver.2 ・ 幅を2m広げ5対3+2 ・ 繰り返す	<OF> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボールを失わない</li> <li>・ サポートの質</li> <li>・ タイミングと要求</li> <li>・ ボールを引き出す動き/角度</li> <li>・ 展開</li> <li>・ 攻守の切り換え</li> </ul> <DF> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ インターセプト</li> <li>・ アプローチ</li> <li>・ ボールを奪う</li> <li>・ チャレンジ&amp;カバー</li> <li>・ 攻守の切り換え</li> <li>・ 展開</li> </ul> ・ 密集しやすいので配球で工夫
給水 TR4 19:15	25分 <b>8対8:ゲーム(3チーム)</b> 担当: 渡邊、新倉 備品: ビブス、ボール、ゴール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボールを奪う</li> <li>・ ボールを失わない</li> <li>・ 攻守の切り替え</li> </ul> → 全てにおいて人との距離を考える
DW 19:40	15分 <b>クールダウン</b> ・ 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 明日25日の練習は中止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体のケアについて</li> <li>・ 次回案内</li> </ul>
計	85分	

**トレーニング後のコメント**

- ・ ボールを受ける前の準備、イメージ~ファーストタッチコントロール~展開への意識付けを強く指導
- ・ ハイプレッシャーの状況下でいかに判断の速さ、質を上げ技術を発揮できるか、繰り返してトレーニングしてゆく必要を感じた
- ・ TR→GAMEのなか、TRで意識を高くできていることがGAMEで失われ、発揮できない場面も見られる。よりGAMEに近い状況設定を準備することが大切
- ・ 激しいTRで接触、打撲の選手が数名見られた、今後のケア・安全管理に気を配りより良いTRにしたい

- ・ 戸田杯招集選手が20名を予定していることを伝達
- ・ 明日25日のトレセン前代練習は協会長杯のため中止