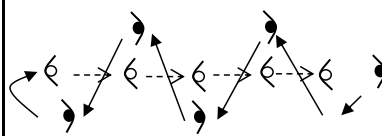
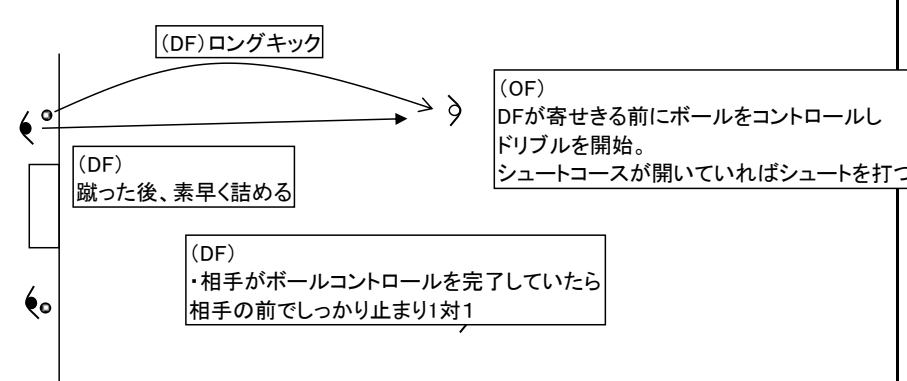


2012 CHIGASAKI T.C U-10 TRAINING MENU

2012年 11月4日(日) 15:00~17:00 東チタG

指導方針	選手の特徴を活かした個のスキルアップを目指す(止める・蹴る・運ぶ・良い判断)	
テーマ		
注意事項		
	① 受けたボールの素早い処理 ② ボールを持った相手への素早いプレッシャーと間合い ③ ゴールが見えたらシュートを打つ	
Time	トレーニング・メニュー	トレーニングポイント&目的
UP 10分	集合、挨拶、出欠確認、体調確認 今日の練習テーマの説明 ・ゲームの中での1対1...素早く寄せてしっかりとまる ・プレッシャーがかかる中での的確なトラップ ・常にゴールを狙う・守る意識	
UP 20分	ウォーミングアップ ・ももリフティング ・ボール上部タッチのステップ ・ストレッチ	・必ず左右交互に行う
TR1 10分	動く対象物に対するステップ  <p>(最初はボールは使わず) 一列に並び、先頭の選手が後続の選手をステップで交わしていく。 後続の選手は自分の前の選手との間隔を保ちながらジョグ。 徐々にスピードアップをし、2チームで競争。 動きに慣れたらボールを使って同様の動作を繰り返す。</p>	・ルックアップしながらのドリブル ・ドリブルのスピードコントロール ・絶対にかわす相手をとばさない
TR2 20分	1対1  <p>(DF) ロングキック</p> <p>(DF) 蹴った後、素早く詰める</p> <p>(DF) ・相手がボールコントロールを完了していたら相手の前でしっかり止まり1対1</p> <p>(OF) DFが寄せきる前にボールをコントロールしドリブルを開始。シュートコースが開いていればシュートを打つ</p>	(DF) ・しっかりとボールを蹴る ・ボールを蹴った後すぐに次の行動に移る ・トップスピードの中で相手の状況を判断し、行動を選択する ・止まるときのステップ (OF) ・相手のプレッシャーを受けながらのボールコントロール ・常にシュートチャンスを意識したプレー
TR3 10分	2対2 TR2と同じ要領で2対2を行う	パートナーが突破できなかった場合を想定したフォローの間合い
MT 30分	10対10(15分×2) 給水	1対1の勝負にこだわる 各チームにコーチが一人ずつ入りボールを左右に散らす
DW 15分	クールダウン 解散	
計 115分	トレーニング後のコメント	対応コーチ: 畑・山本