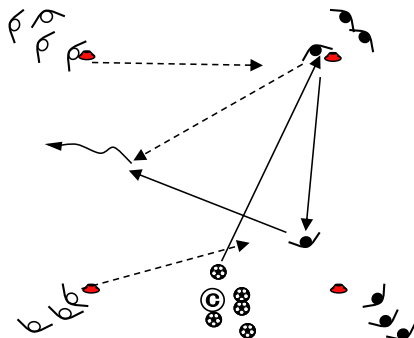
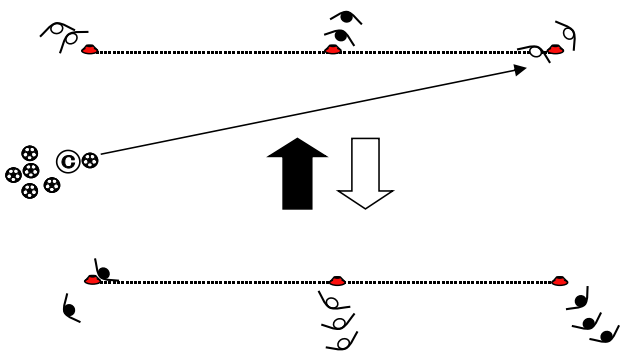


2012 CHIGASAKI T.C U11 TRAINING MENU ⑫

2013年 2月 3日(日) 12:00~15:00 東チタG 作成者: 茅ヶ崎TC U-11コーチ 渡邊 (FC松林JAWS)

指導方針	「攻撃に向かう準備とコントロール」		
テーマ			注意事項
① 準備/タイミング・視野の確保 ② コントロール/ボールの置き所 ③ 意図のあるパス			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
12:00 給水 W.U 12:10 給水 TR1 12:30 給水 TR2 13:00 給水 TR3 14:15 DW 15:00	5分 今日の練習テーマの説明 ・ 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 ・ 攻撃に向かう準備とコントロール ・ どのようにしてゴールを奪うのか 15分 ウォーミングアップ ・ 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 20分 2対2  ver.1 ・ コーチから配球 ・ ボールを受けたチームが攻撃 ・ 奪ったら攻守交替 ・ 攻撃はパスを2回つないだら4辺何処へでもライン突破でゴール ver.2 ・ スタート時のチーム配置を対角に変更 ・ 以下ルールは同様 20分 3対3  ・ コーチから配球 ・ ボールを受けたチームが攻撃 ・ 奪ったら攻守交替 ・ 攻撃はパスを3回つないだらライン突破でゴール(攻撃方向の限定) 30分 9対9:ゲーム 担当: 渡邊 備品: ボール、ビブス、ゴール 20分 クールダウン ・ ストレッチ ・ ミーティング: 今日のTRについて ・ 今年度のトレセン活動について →: 選抜ナイター練習、湘南トレセンリーグ、南足柄選抜招待	担当: 渡邊 備品: ボール、ゴール 山口 備品: マーカー、ボール、ビブス 備品: マーカー、ボール、ビブス	・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓 ・ 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 <攻撃: 準備~コントロール> ・ コミュニケーションとヘッドアップ ・ 連動 ・ パススピードに強くこだわる ・ ファーストコントロール ・ 距離感と次のプレーの選択 ・ 展開と意図のあるパス <守備> ・ アプローチ ・ チャレンジ&カバー ・ ボールを奪う~展開 ・ 攻守の切り替え <攻撃: 準備~コントロール> ・ 大前提として「攻撃方向を意識」 ・ 狭くならない~展開 ・ 連動 ・ パススピードに強くこだわる ・ ファーストコントロール ・ 距離感と次のプレーの選択 ・ 相手を見たプレーの選択 <守備> ・ 3人の役割を考える ・ チャレンジ&カバー ・ ボールを奪う~展開 ・ 攻守の切り替え ・ 局面から全体へのイメージ ・ 連動 ・ TR1,2を意識した選択肢 ・ ゲームオーガナイズ ・ 今年度残りのTC活動~伝達 ・ 次回案内→3/16STL
計	110分		

トレーニング後のコメント

- ・ 戸田杯での密集したプレーを反省材料にTRをオーガナイズ
- ・ 「考えるプレー」を再三にわたって要求
- ・ 選択肢を多く持ってプレーできるように声かけをした
- ・ 緩やかにではあるが、選手同士のコミュニケーションにゲームオーガナイズが感じられた

<今年度総括>
 個人技術の確認と向上からスタートしたU11トレセンだったが、個人々のスキルは非常に高く前半のTRでは吸収する高い能力も見せてくれた。今後のテーマは理解力「サッカーを知る」ことに集約されつつ、筋力の増加も踏まえ、技術のより一層の正確性を要求してゆくことが大切。