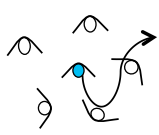


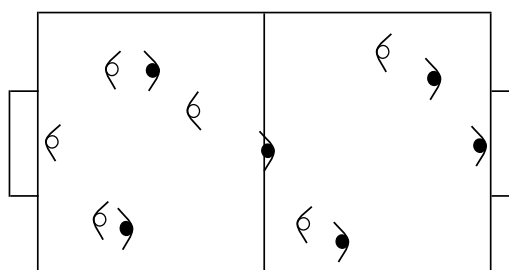


2012 CHIGASAKI T.C U12 U11 TRAINING MENU

2013年10月5日

12:00~14:00

ベルマーレ堤G

指導方針	意図的にテクニックを出す、攻める		
テーマ			注意事項
① 相手の動きをみる、予測する。 ② 状況判断の向上 ③ 運動量	参加スタッフ 畑C、飯野C、浅井		
Time	トレーニング・メニュー	トレーニングポイント&目的	
	備品: ボール、マーカー、ピンス、ゴール		
12:00	・アップ フリーランニング しゃがむ、ジャンプ、サイドステップ、バックステップなどの動作を入れる。 <div style="text-align: center;">  <p>・コーチを中心に様々なステップ</p> </div> リフティング(ボールコントロール) ・回数を競うのではなく、制限を加えたりフティング	・ステップばかりに意識がいかないこと ・「みること」をふくめリラックスした状態で身体を温める。 ・常にボールを自分の思う通りにコントロールすることを目指す。	
12:15	TR1 1対1 <div style="text-align: center;">  <p>・コーンとコーンの間をDFに触られないよう突破 (DFは横への動きのみ) ・ボールを置いてから1タッチで突破 ・ボールを置いてから2タッチで突破 ・フリータッチで突破</p> </div>	・間合い、モーションで駆け引き ・ボールの置き所 ・相手を誘う→判断	
12:30	TR2 シュート <div style="text-align: center;">  <p>・コーチの笛の合図でスタート 次の笛が鳴るまでにシュート</p> </div>	・力強いシュート ・シュートの前のボールの置き所 ・いつゴールをみるのか	
12:45	TR3 ゲーム5対5+GK 3コート利用 1ゲーム5分 12チーム <div style="text-align: center;">  <p>・フットサルコートでのゲーム ・U11対U12での対戦</p> </div>	・みること (ボール、ゴール、人、スペース) ・仕掛け、判断、ポジショニング ・フィジカル ・球際での強さ	
14:00	・解散		
計	120分		

トレーニング後のコメント 天候: 曇り

・U11、U12の合同練習。スペース、スタッフが限られていたためゲームを中心としたTR。
 ・1対1のTRでは、はじめは相手との間合いを全く意識せず取り組んでいた。相手との駆け引きをするために間合い、モーションがあることを指摘。相手を見て操作することができるよう、相手とサッカーをすることをもっと強く意識させたい。
 ・シュートの場面ではスピードにのった突破からの強いシュートを蹴れる選手は少ない。人口芝での強いシュートは今後も茅ヶ崎全体の課題。
 ・ゲームではU11の選手が積極的に取り組んでくれたおかげで濃い内容のものとなった。
 ファーストアプローチからの守備、高い位置をとること、門に顔を出すことなど、指摘すると即実践できる能力の高い選手が多い。