2013 CHIGASAKI T.C U11 TRAINING MENU

2013年 11月 24日（日） 16:30～18:30 東チタG

指導方針	個の「止める、蹴る、運ぶ、良い判断」のスキルを高める
テーマ	注意事項
① パス＆コントロール ② シュート	

	Time	トレーニング・メニュー			トレーニングポイント＆目的
	10分	**集合、挨拶、出欠確認、体調確認** ・パスの質とコントロール ・ゴールへのイメージ			
TR1	15分	**pass**	担当：全員	備品： マーカー＆コーン	
				・ファーストタッチでターン ・出し手のタイミングで動き出す ・Pass&Go	・常にタイミングを感じているか ・止まってプレーしていないか ・パスの精度＆質はどうか
TR1	25分	**shoot**			
		カットインからのシュート		・GKの届かないところに shoot（サイドネットを狙う） ・カーブ、ストレート ・インステップ、インフロント	・シュートの前にDFをだませているか ・切り替えしから素早く打てているか
TM1	60分	11人制 対 6年 15分 4本			
DW	5分	**クールダウン**			
計	115分				

トレーニング後のコメント

ゲームを見て感じた事

キックの質・スピード・精度が低い。
プレッシャーの低い中ではテクニックがあるように見えるが、リアクションが多くイニシアティブを取るようなテクニックを身に着
ゲームでは攻め急ぎボールを失うことが多い。自分たちのリズムを作る、リズムの変化を出すことを意識させたい。