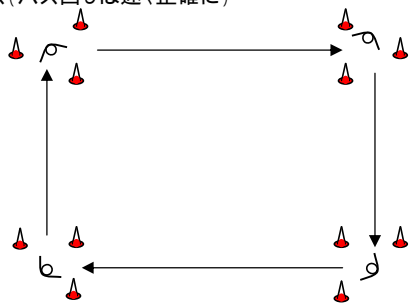


# 2012 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2012年5月6日(日) 15:00 ~ 17:30 東チタG

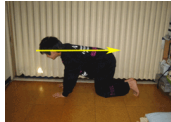
<b>指導方針</b>	個の「スピードを高めた中での止める、蹴る、運ぶ、良い判断」のスキルを高める	
<b>テーマ</b>	<b>はじめに!! 子供に伝える</b>	<b>注意事項</b>
スピードを高めた中での正確なプレー	練習前や試合前、集まった時に必ず怪我の確認をする事。 コーチは「休む勇氣」と「痛みを耐える強い気持ち」を伝える。 痛み止めなどを使用し、無理に練習や試合に参加させない。 練習や試合に参加する、参加しないは本人の意思によるものとする。 しかし、家族や関係者から何かしらの情報があるときは本人に確認し、参加の可否を担当コーチが決定する。	

Time	トレーニングメニュー		トレーニングポイント&目的
UP	15分	<b>集合、挨拶、出欠確認、体調確認</b>  <b>準備運動 &amp; ウォーミングアップ</b> 全員 備品: マーカー & コーン  3チームに分かれてハンドパス その後、足で... ルール 背番号の降順/昇順の順に味方どうしパスを回す。 1周したら1点。  パスは相手の名前を呼ぶ 受けてはサポートの声かけ	・コミュニケーション ・視野の確保(ルックアップ)
TR1	20分	<b>四角パス(パス回しは速く正確に)</b>   蹴る方向にボールコントロールしてパス マーカーの前で受ける ボールに寄って溜める  ボールを受ける前に周りを見る	ボールの質(スピード、精度) 周りを見る(状況判断)
TR2	20分	1対1 + 2 + 2 備品: マーカー  ルール DFからパスを出して開始 OFはDFの背後の青線をドリブル突破でゴール 1人目が抜かれたりカットされたら2、3人目が飛び出して2ndアタック。 どちらかが3人になった時点で相手も3人になっていい。最大で3対3になる。 スピードに乗ったシンプルな突破 ワンタッチで相手の逆をとる (足元でボールを止めると突破が厳しくなる) 2人目のDFが来ることを予想して大きくボールを出さない。 DF OFへの寄せを早くし相手に仕事をさせない 寄り遅れた場合、相手の動きを良く観察する 1人目が抜かれたら2人目が直ぐにボールを取りに行く。 抜かれた1人目もボールを取りに行く。(挟み撃ち)	周りを見て状況判断 ・飛び出すタイミング ・飛び出すポジション  ・ファーストタッチ ・局面の打開
TR3	30分	<b>紅白戦</b> 3チーム(ABC)に分けて実施 8人制 A vs B 10 基本的には勝ち残り。 B vs C 10 A vs C 10 待っているチームは、体幹と筋力(脚力)アップ	・周りを見て素早い状況判断 ・パスの質

## 体幹、筋力(脚力)アップ

### 【体幹】

片足立ち(目を開けて、目を閉じて、腕を組む、腕を前、後ろなど) 身体の後側を鍛える



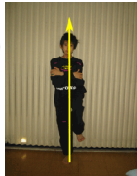
体幹が床と水平になるように、



片足を水平(体幹と下腿が一直線になるよう)に上げる



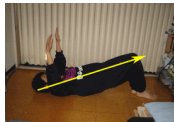
片腕と反対の足を水平に伸ばす。



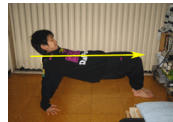
### 身体の前側を鍛える



膝を曲げて(腹部を上げすぎないように)腰を上げる



そのままの姿勢から両腕を上げる 左上の姿勢から片足を上げる

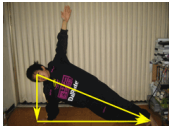


体幹部が水平になるように



そのままの姿勢から片足を上げる

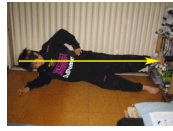
身体の側面を鍛える



片手で身体を支え三角形になるように腰を上げる(足はクロスさせても良い)



肘を突いて同様の姿勢をとる(上側の手は腰、足はクロスせず揃える)そのままの姿勢から片足を水平に上げる



【筋力(脚力)アップ】  
かかと上げ(40回)

DW 10分 **クールダウン**

計 95分

トレーニング後のコメント 天候:  
参加コーチ 石川、横尾、中島、浅井、宮崎  
参加選手 29名+見学1名