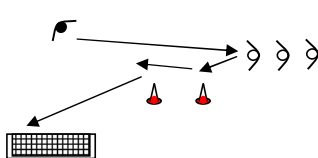


# 2012 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2012年5月27日(日) 15:00 ~ 18:30 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「休む勇気」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
		集合、挨拶、出欠確認、体調確認	
UP	10分	準備運動 & ウォーミングアップ <span style="float: right;">全員 備品:</span>	
TR1	20分	ロングキックの練習	
TR2	90分	紅白戦 3チーム(A B C)に分けて実施 11人制 A vs B 12 B vs C 12 A vs C 12 A vs B 12 B vs C 12 A vs C 12	
TR3	30分	シュート練習 	
DW	10分	クールダウン	
計	160分		

**トレーニング後のコメント** 天候: 晴れ  
 参加コーチ 中丸、横尾、中島、浅井、近藤  
 参加選手 38名