
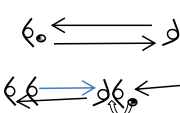

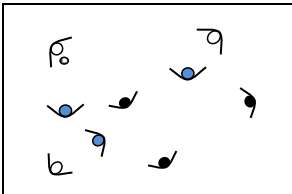
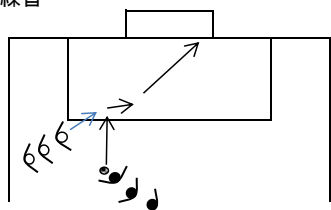


2012 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2012年6月3日

15:00~17:30

東チタG

指導方針	スピードを高めた中での正確なプレー		
テーマ			注意事項
① 止める			
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、ビブス、ゴール		
15:00	<p>・アップ</p>  <p>2人組ボールフィーリング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2タッチリフティング ・インサイドホレー ・インステップホレー ・アウトサイドホレー ・ヘディング 		<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのコントロールの質 ・観る ・ステップ ・ボールの質にこだわる。(投げる方も)
15:20	<p>・パス&コントロール</p>  <p>・対面パス</p> <p>◎ファーストタッチでのボールの置く場所にこだわる。すぐに蹴ることができるまたはすぐに移動できる場所を見つける。</p>  <p>・ボールに寄り、ワンタッチでターン</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・ファーストタッチの質 ・観る ・ボールを持つ時間の短縮
15:50	<p>・6対3(ホセション)</p> 	<p>・3チームで6対3のパスゲーム</p> <p>* 同じチームの仲間にパス禁止の制限を加える</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・早い判断 ・動きの質(予測) ・ファーストタッチ
16:15	<p>ゲーム(8対8) 7分</p> <p>・3チーム 勝ち残り</p> <p>* シュートがゴールラインを割ったら自陣のGKからボールを出す(ビルドアップのやり直し、ラインアップ)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・アプローチ⇄コントロール ・短い時間を走りきる。
17:00	<p>シュート練習</p> 	<p>・パスの出し手はDF</p> <p>・ファーストタッチで中に入る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの置き場所 ・スピードのある中でコントロール ・ゴールをいつみるか
計 150分			

トレーニング後のコメント 天候: 曇り

- ・ゲームの中であまり目立たない個々のコントロールに焦点をあてたが想像以上にできていなかった。「どこに止めるか」という点で一つの基準を与えたが、今後はそれを相手との駆け引きの中で、ゲームの流れの中でできるかが課題。
- ・パスゲームにおいては次の動きの予測ができていない選手とそうでない選手が明確に別れた。その後のゲームでスピードのある展開をみる事ができたので効果はあった。
- ・ゲームを通して一番顕著に目立ったことは「シュート意識の低さ」でありさわやかまでには意識をかえていきたい。