

U12 茅ヶ崎トレーニングセンター 2012

2012年 6月23日 土 曜日 時間 18:00 ~ 20:00

天候 ☁️ 🌧️ 🌂

トレーニング・テーマ

攻撃 (ポゼッション)

GK FP 見学 欠席

選手名

チーム名

time

トレーニング・メニュー

指導ポイント

1

18:00

集合・挨拶

コントロールの質 (動きながら)

2

18:05

W-UP

パスの質

3

パス&コントロール

姿勢

4

中央のゾーン内でボールを受け反転してパス(動きながら)

観る

5

中央のゾーン内でボールを受け反転してパス(動きながら)

観ておく (ボールの移動中に)

6

中央のゾーン内でボールを受け反転してパス(動きながら)

ボールを支配下に置く

7

中央のゾーン内でボールを受け反転してパス(動きながら)

8

中央のゾーン内でボールを受け反転してパス(動きながら)

9

中央のゾーン内でボールを受け反転してパス(動きながら)

10

18:30

3+1vs3+1

攻撃の優先順位

11

3+1vs3+1

観る・観ておく (ボールの移動中)

12

3+1vs3+1

ポジショニング(幅・厚み・バランス)

13

3+1vs3+1

パス&コントロールの質

14

3+1vs3+1

サポート

15

3+1vs3+1

スペースを作る・使う (サポートの質)

16

3+1vs3+1

ボールによる

17

3+1vs3+1

守備への働きかけ

18

3+1vs3+1

19

18:45

ポゼッションゲーム (4vs4+S+1F)

S⇄Sと連続してプレイする

20

ポゼッションゲーム (4vs4+S+1F)

(奪った時はどちらでもよい)

21

ポゼッションゲーム (4vs4+S+1F)

ポジショニング

22

ポゼッションゲーム (4vs4+S+1F)

観ておく(味方・相手・スペース)

23

ポゼッションゲーム (4vs4+S+1F)

ボールの移動中に

24

ポゼッションゲーム (4vs4+S+1F)

パス&コントロールの質

25

ポゼッションゲーム (4vs4+S+1F)

26

ポゼッションゲーム (4vs4+S+1F)

27

19:00

ゲーム GK+5vsGK+5

上記を生かす

28

ゲーム GK+5vsGK+5

ポジショニング

29

ゲーム GK+5vsGK+5

パス&コントロールの質

30

ゲーム GK+5vsGK+5

サポートの質

1

クールダウン シュート

攻守の切り替えの速さ

2

クールダウン シュート

攻撃の優先順位

3

クールダウン シュート

強・弱・質

4

クールダウン シュート

変化

5

クールダウン シュート

6

グランド整備

7

グランド整備

8

解散

9

解散

10

解散

11

解散

12

解散

13

解散

14

解散

15

解散

16

解散

17

解散

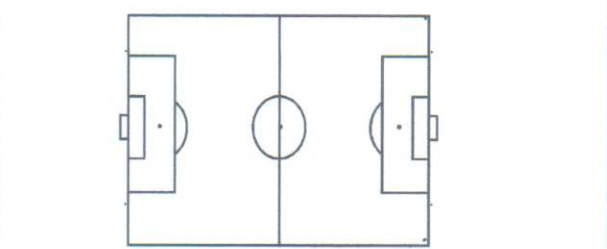
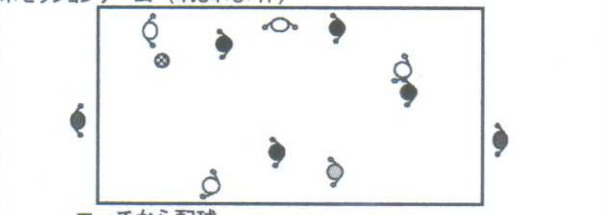
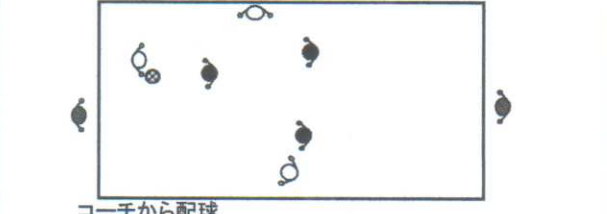
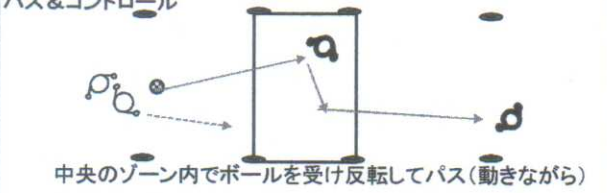
18

解散

19

解散

相馬 良似斗	浜見平 61
三堀 峻	小出 71
原 巧	小和田 31
須藤 功介	今宿 51



連絡事項

次回

総評・反省

.....

.....


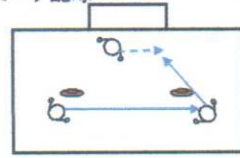
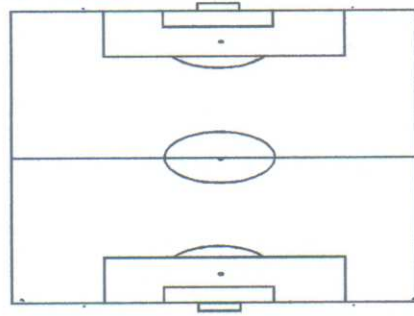
.....

.....

U12 茅ヶ崎トレーニングセンター 2012

2012年 6月23日 土 曜日 時間 18:00 ~ 20:00

天候 ☁️ 🌧️ 🌬️

トレーニング・テーマ		GK (シュートストップ)		GK FP 見学 欠席	
NO	選手名	チーム名	time	トレーニング・メニュー	指導ポイント
1			18:00	集合・挨拶	<p>姿勢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 肩幅より少し広く 2) 膝を少し曲げ前傾姿勢 3) つま先をボールへ向ける 4) 膝を少し曲げ前傾姿勢 5) オーバーハンド アンダーハンド どちらにも対応できる位置 <p>オーバーハンド 手の形 ボールの背後で受ける ボールを捕る(とらえる)位置</p> <p>アンダーハンド 手の形 膝の曲げ方 ボールを捕る(とらえる)位置</p> <p>ローリングダウン 身体の側面で着地する 身体の下側から順に着地 身体の正面でボールを処理する 踏み込み足 プレーの方向 安全確実なプレー</p> <p>サイドステップは出来るだけ地面から離さない サイドステップ時に足を当てない 正面で受け取る</p> <p>上記を生かす 自分とゴールとの関係 DFとのコミュニケーション リスクマネージメント</p> <p>常に確認 勇気を持って ミスを怖がらない</p>
2			18:05	W-UP パッシング FP合流	
3				キャッチング (ボールを大事に扱う) オーバーハンドキャッチ アンダーハンドキャッチ	
4					
5					
6					
7					
8			18:30	アングルプレー コーチ配球	
9				上記を移動しながら ステッピング	
10				選手に合わせてボールスピード変える スローイン パントキック (オーバー) プレースキック(アンダー)	
11					
12					
13					
14			18:45	ローリングダウン コーチ配球	
15				膝から倒れる 長座 立膝 構えた状態	
16				補給できるボール	
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23			19:00	ゲーム FP合流	
24					
25					
26					
27	相馬 良似斗	浜見平 61			
28	三堀 峻	小出 71			
29	原 巧	小和田 31	19:30	クールダウン シュート	
			19:40	グラウンド整備	
30	須藤 功介	今宿 51	19:50	解散	

連絡事項

次回

総評・反省

.....

.....

.....

.....

.....