

U12 茅ヶ崎トレーニングセンター 2012

2012年 7月14日 土 曜日 時間 18:00 ~ 20:00 天候 ☁️ 🌧️ 🌂

トレーニング・テーマ GK (ブレイクアウェイ) 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				集合・挨拶 W-UP パッシング FP合流		
2						
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	姿勢	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
4						
5						
6						
7						
8				ローリングダウン コーチ配球	膝から倒れる	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
9					長座 立膝 構えた状態	
10				補給できるボール		
11						
12						
13						
14				フロントダイビング & コラプシング	声	静止球に対しフロントダイビング
15					開始姿勢	コーチがコントーる下ボールに対し フロントダイビング
16						
17						
18					声 アプローチ 間合い	スターティングポジション 開始姿勢 アプローチ 判断(飛び込むorステイ) ジョッキー ファールしない フェイントにかからない
19				コーチが出したスルーパス ~1vs1		
20						
21						
22						
23				ジャンピング		スタートポジション 空中姿勢 着地 声(決断した時) 自分とゴールとの関係 踏み込み足とプレースペースの確保 ボールを捕らえる位置 身体の正面でボール処理 安全確実なキャッチング
24						
25						
26						
27						
28	三堀 峻	小出 71				
29				クールダウン グラウンド整備		常に確認 勇気を持って ミスを怖がらない
30	須藤 功介	今宿 51		解散		

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

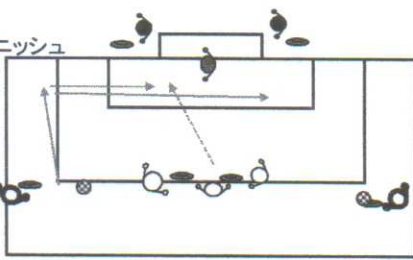
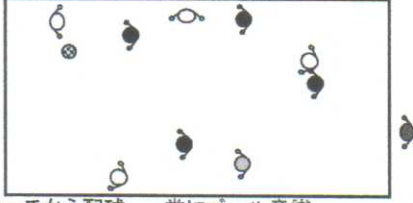
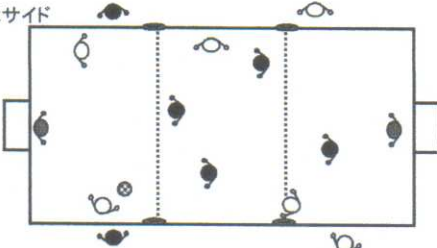
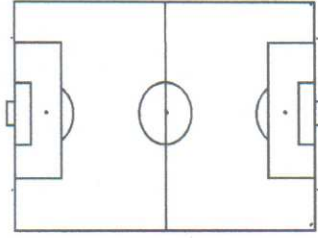
2012年 7月14日 土 曜日 時間 18:00 ~ 20:00

天候 ☁️ 🌧️ 🌂

トレーニング・テーマ

攻撃 (ポゼッション)+ゴール前の攻防

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		
2			18:05	W-UP		
3				クロス~フィニッシュ		コントロールの質 (動きながら) パスの質 姿勢 観る 観ておく (ボールの移動中に) 入り方
4						
5						
6						
7						
8						
9			18:25	ポゼッションゲーム (4vs4+S+1F)		S⇄Sと連続してプレイする (奪った時はどちらでもよい)
10						攻撃の優先順位 観る・観ておく (ボールの移動中) ポジショニング(幅・厚み・バランス) パス&コントロールの質 サポート スペースを作る・使う (サポートの質) ボールによる
11						守備への働きかけ ギャップの見える位置 3角形 足元に入れすぎない パス=メッセージ 相手とサッカーする
12						
13						
14			18:50	4vs4+2サイド		攻撃の優先順位 パス&コントロールの質 タイミング クロスの質 入り方 ポジショニング 観ておく(味方・相手・スペース) シュートの意識 リバウンド 粘り強いDF シュートブロック チャレンジ&カバー コミュニケーション 同一視
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23			19:20	ゲーム GK+6vsGK+6		上記を生かす ポジショニング パス&コントロールの質 サポートの質 攻守の切り替えの速さ 攻撃の優先順位
24						
25						
26						
27						
28						
29			19:40	クールダウン		強・弱・質 変化
30			19:45	グラウンド整備		
			20:00	解散		

連絡事項

次回

総評・反省

.....

.....

.....

.....

.....