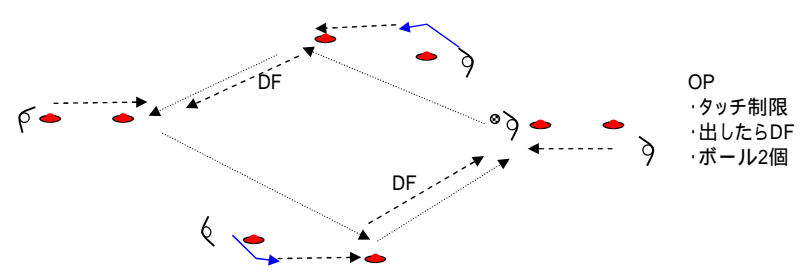
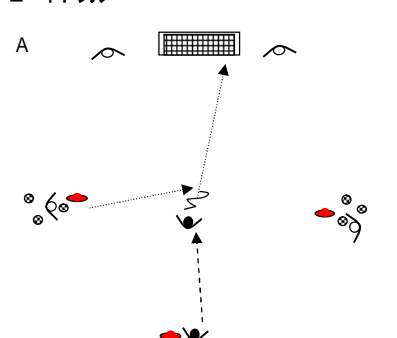
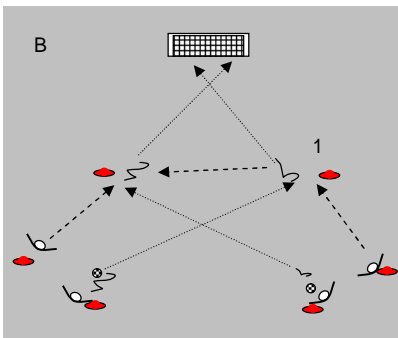
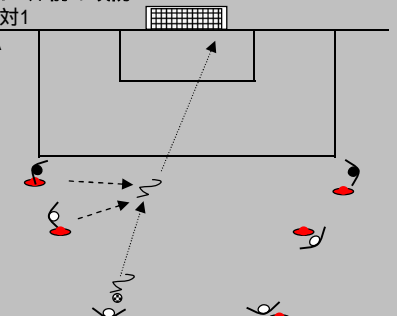
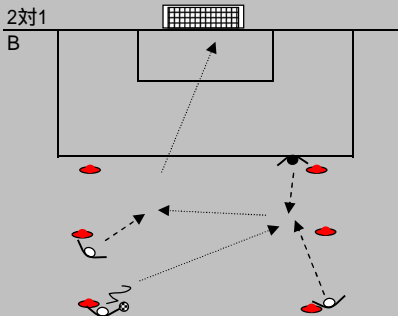
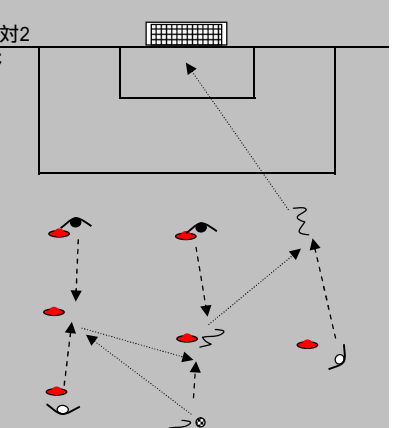


2012 CHIGASAKI T.C U-12select TRAINING MENU

2012年 7月20日(金) 13:30~17:00 しおさいG

指導方針 さわやか杯 最終調整

テーマ	ゴール前の攻防 シュートの意識を高める セットプレー確認	コーチ 鈴木副委員長 石川	注意事項
------------	---------------------------------	---------------------	-------------

Time	トレーニングメニュー	トレーニングポイント&目的
5分	集合、挨拶、出欠確認、体調確認	
UP 20分	ウォーミングアップ&パスワーク 	<ul style="list-style-type: none"> 相手の準備、ボールコントロール & タイミング ファーストタッチ パススピード OP DFアプローチ
TR1 30分	シュートドリル 給水  	<p>A ・2グループ 片方がボール拾い シュートを打ち続ける</p> <p>B マーカーでラストパスを受ける OP・マーカーを取る OP・シュートを打ったらDF</p>
TR2 40分	ゴール前の攻防 給水   	<ul style="list-style-type: none"> 数的優位での仕掛け スピードアップのタイミング 幅を有効に使う ドリブルとパスの選択肢を持つ 味方をスピードに乗らせるパス ゴールの意識 ゴールへの工夫 ゴールを守る チャレンジ&カバー(3対2)
30分	セットプレー確認 給水	
DW 15分	クールダウン 片付け・グラウンド整備 解散	
計 140分		

トレーニング後のコメント

さわやか杯前最終練習は、途中雨が激しくなり早めに終了した。トレーニングはシュートドリルAまでと、コーナーキックの確認のみ行った。チームワーク・パスワーク・ゴールを奪うことを常に意識させた。本日のトレーニングは選手たちはまだまだ余力たっぷり消化不良といった感じ。明日に期待したい。