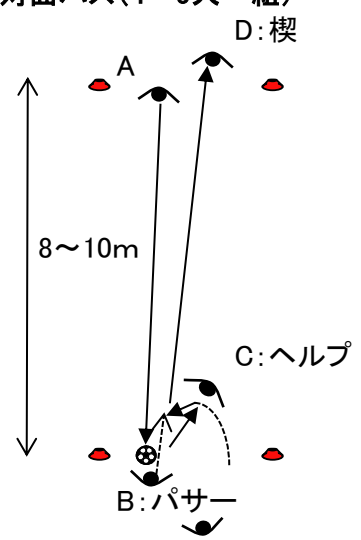
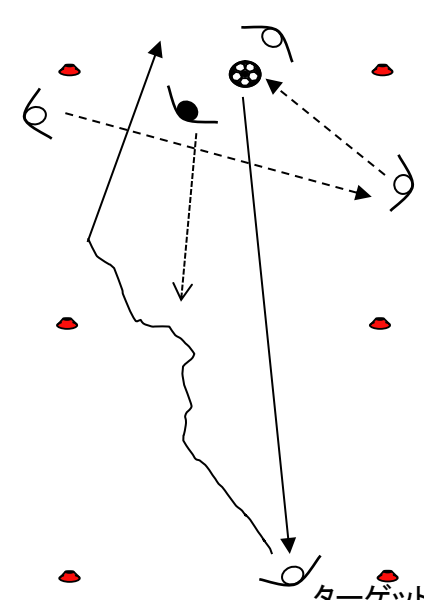


2012 CHIGASAKI T.C U11 TRAINING MENU ⑥

2012年7月1日(日) 14:30~16:30 東チタG

指導方針	「ゴールへ向かう」突破+パス			
テーマ				注意事項
① ゴールへ向かう突破 ② パスの基本「スピード、角度、タイミング」 ③ ドリブル～シュート				体調への配慮 フリーズを積極的に 盛り上げましょう！
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	今日の練習テーマの説明 ・ 前回までのTR内容の確認 ・ 相手の背後への突破 ・ パスの質にこだわること			・ 天候への配慮 ・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓
TR1 15分	ウォーミングアップ ・ 細かいボールタッチ～ドリブル ① ボールフィーリング ・ 複数のボールタッチ ② マーカー間をドリブル ・ 細かいボールタッチで体からボールが離れないように ③ ストレッチ	担当: 渡邊、新井 山口、新倉	備品: マーカー、ボール	・ 足の様々な部分でボールを触る ・ 体からボールが離れないように ・ スピードアップ ・ 短時間で多くの回数を要求 ・ 顔を上げながら
給水 TR2 20分	対面パス(4~5人一組) D: 楔 	担当: 渡邊、新井 山口、新倉	備品: マーカー、ボール	・ 早くボールによる ・ 動きながらのコントロール ・ コミュニケーション、相手を見る ・ タイミング ・ 要求 ・ ボールを浮かさない ・ パススピードに強くこだわる ・ ミスを減らす
給水 TR3 20分	1対3+1~1対1(6m x 12m) 	担当: 渡邊、新井 山口、新倉	備品: マーカー、ボール	<オフェンス> ・ 相手を見てギャップを作る ・ 正しいポジションでサポート ・ 体の向き ・ 縦パスを入れるタイミング ・ ゴールに向かうファーストタッチ ・ ドリブルの質 ・ 1対1のチャレンジ ・ 攻撃の優先順位 <ディフェンス> ・ ボールを奪う ・ 正しい体の向き ・ インターセプト ・ アプローチ～アーリーヒット ・ DFの連続
給水 20分	ミーティング (食育について) ・ この間U-10がグラウンドでゲーム	担当: 渡邊	プリント配布	・ 習得した技術の発揮 ・ 攻守にわたる正しい判断
TR4 20分	10対10: ゲーム (フルコート)	担当: 渡邊、新井 山口、新倉	備品: ビブス、ボール	・ ゴールを奪う
DW 10分	クールダウン ・ グラウンド整備 ・ ミーティング			・ 体調確認 ・ 体幹の知識 ・ 食育のプリント配布 ・ 次回案内
計 110分				

トレーニング後のコメント

- ・ 当日リーグ戦があった関係でスタート時に数人集合が送れるまた、開始時刻も30分ほど遅れた
- ・ シンプルなTRのなかいかにかに自分に厳しくディテールに拘れるか、選手個人によって内容に差があった
- ・ これまでの1対1中心のメニューから関わる人数の増えるメニューに移行していきながらもここまでのTRの質を継続すること
- ・ パスのスピード・タイミングなど質に強く拘った
- ・ 今回1度切りではなくもう1度同等にメニューをこなした方が吸収の質が向上すると感じた