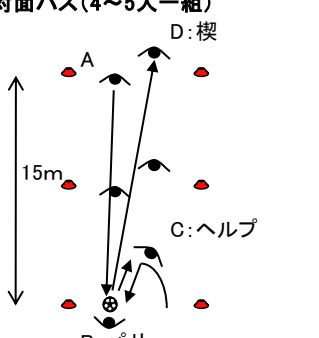
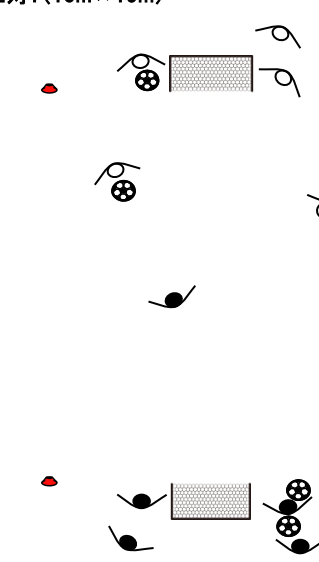


2012 CHIGASAKI T.C U11 TRAINING MENU ⑦

2012年7月15日(日) 12:00~15:30 東タタ

指導方針	「ゴールへ向かう」突破+パス②			
テーマ				注意事項
① ゴールへ向かう突破 ② 攻撃/守備の優先順位 ③ パスの原則「スピード、角度、タイミング」				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			<ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症予防 ・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓
TR1 20分	ウォーミングアップ ・ バー当て ペナルティエリアの外から 両ポスト+クロスバーの3か所に3分以内にすべて当てる ・ ストレッチ 担当: 渡邊 備品: ボール、ゴール			
給水 TR2 20分	対面パス(4~5人組)  D: 楔 C: ヘルプ B: パサー ・ Aからのパスを自分の後ろから出てきたCに落とす ・ CからのダウンボールをBはダイレクトでDへ (この動きを対面で交互に繰り返し役割もローテーションする) ・ すべてインサイドキック、ダイレクト <ver.2> ・ 距離の変更(30~40m)→キックの変更 担当: 渡邊、新井 備品: マーカー、ボール			
給水 TR3 20分	2対1(10m×15m)  担当: 渡邊 備品: マーカー、ボール、ミニゴール ・ 2対1 ・ シュートを打たなかった選手がそのままDF ・ シュートと同時に攻守交替で次の選手が攻撃開始 ・ この繰り返し			
給水 TR4 40分	8対8: ゲーム (フルコート、2チーム) 担当: 渡邊 備品: ビブス、ボール			
DW 15分	クールダウン ・ ストレッチ ・ グランド整備/清掃 ・ ミーティング			<ul style="list-style-type: none"> ・ キックコントロール ・ できる選手には両足を要求 ・ 狙った所へ蹴ることの重要性 ・ プレスキックの指導 ・ 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 ・ インステップ/インフロント ・ 浮玉/ドリブン ・ どの場面でもキックのデモを行う
計 120分				<ul style="list-style-type: none"> <オフェンス> ・ 攻撃の優先順位 ・ 1対1の仕掛け~スピードの変化 ・ 突破、パスの判断 ・ 攻撃方向遠い足へのパス意識 ・ パススピード ・ ゴールに向かうファーストタッチ ・ ドリブルの質/相手の背後へ ・ 1対1のチャレンジ ・ シュートとの意識と正確性 <ディフェンス> ・ 守備の優先順位 ・ 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 ・ DFの連続 ・ コミュニケーション ・ 習得した技術の発揮 ・ 攻守にわたる正しい判断 ・ 体調確認 ・ 今日のTRの内容確認 ・ 次回案内

トレーニング後のコメント

- ・ 2回目のTRで理解は深く早くなった
- ・ キックの質については引き続き意識付けだけではなくTRを考えるべき
- ・ パスの原則についてはゲームにわたるまでどの選手もかなり意識していた
- ・ 関わりの増える中で「攻撃の優先順位」「守備の優先順位」など原理原則を認識したプレーを増やして欲しい
- ・ 8月のTRが無くなるので各自意識を高く持ってこれまでのTRを習得していくこと