

2012 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2012年9月16日

15:00~17:30

東チタG

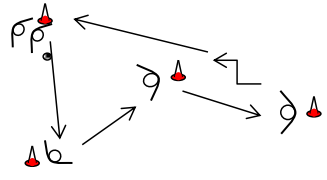
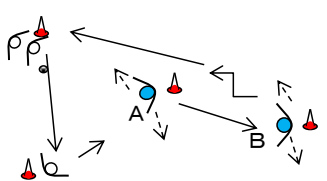
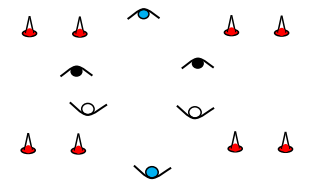
指導方針

スピードを高めた中での正確なプレー

テーマ

注意事項

- ① 外す
- ② 三島定期戦メンバーセレクション

Time	トレーニング・メニュー	トレーニングポイント&目的
	備品: ボール、マーカー、ビブス、ゴール	
15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・アップ ・ボールフィーリング ・3対1 	
15:15	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールコントロール 	<ul style="list-style-type: none"> ・スピードを意識 スピードを上げるためには各ポジションでどのような工夫が必要か。
15:25	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールコントロール2 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本のパス回しは上記と同様 AとBは受けるタイミングでコーンを外す。 いつ動き出せば効果的か理解する。
15:40	<ul style="list-style-type: none"> ・2対2+2フリーマン 	<ul style="list-style-type: none"> ・より簡単にゴールを奪う ・相手の逆をいつ取るか意識する。
15:45	<ul style="list-style-type: none"> ・11対11ゲーム 	

計 120 分

トレーニング後のコメント

天候: 晴れ

- ・前回練習から時間が空いており各選手のレベルが伸びていると感じた。
- ・最初のボールコントロールではこちらが指摘をするまでただ取り組んでいるだけの選手が多く残念であった。
- ・外すというプレーの必要性については感覚としては理解してもらった手応えがある今後相手がいる中でどうか指導していきたい。
- ・ゲームでは各々が特徴をだしスピード感のある迫力が感じられるゲームとなった。