

2012 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2012年9月22日

9:00~11:30

小和田小

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

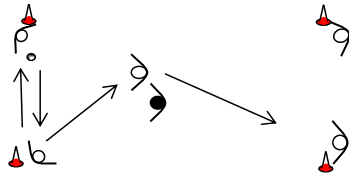
トレーニングメニュー

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

- 9:00
- ・アップ
 - ・ボールフィーリング
 - ・3対1~4対2

- 9:15
- ・ボールコントロール



- ・サイドのプレイヤーがパス交換
- ・中のプレイヤーはタイミングをみてマークを外し
- ・逆サイドのプレイヤーにパス

- ・正確なボールコントロール
- ・マークをいつ外すか
- ・ボールを受ける際の身体の向き

- 9:45
- 8対8ゲーム 4チーム

- ・ボールを失わない
- ・選手間の距離(幅と深さ)
- ・状態の良い選手にプレーをさせる

計 150分

トレーニング後のコメント

天候: 晴れ

- ・前回行った「外す」動きについて相手を入れた状態で行ったがまだボールへの意識が強く相手を考えての動きは未完成
- ・今後の指導でより効果的なタイミング、意識を植え付けたい。
- ・人数を減らしたゲームにより、個々の判断力に差があることが顕著に表れた。
- ・ボールを失う選手が決まっており今後の指導でフォローをしていきたい。