

2012 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2012年10月7日

15:00~18:30

東チタ

指導方針

スピードを高めた中での正確なプレー

テーマ

- ① 止める、受ける
- ② 三島定期戦調整

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

備品: ボール、マーカー、ビブス、ゴール

15:00

・アップ
 ・2人組ボールフィーリング→パス

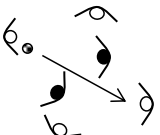


- ・インサイド
- ・インステップ
- ・アウトサイド
- ・ヘディング
- ・パス交換

- ・ボールの質
- ・観る
- ・ボールを止める位置

15:15

・4対2



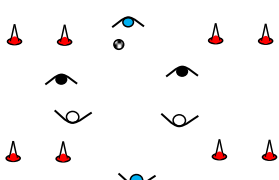
- ・動いた状態でのボールの止める位置
- ・出し手から受け手の切り替え
- ・狙いのあるボール
- ・DF2人の門を通す
- ・ミスした後の攻守の切り替え

- ・ボールの質
- ・ボールを止める位置
- ・身体の向き、角度、位置
- ・プレーの正確性

上記を順に意識付けホセーションに狙いを持たせる

15:45

2対2+2フリーマン




- ・ゴールはドリブル通過
- ・ボールを動かし続け簡単にゴールを奪う

- ・状態のいい選手にプレーをさせる
- ・ボールの受け方
- ・プレーの正確性
- ・DFの背後を狙う

16:00

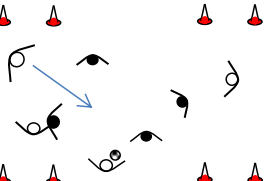
3対3



- ・ゴールはドリブル通過
- ・ボールを動かし続け簡単にゴールを奪う
- ・2対2の時より判断の質を上げる
- ・状態がよいなら仕掛け、誘いも意識する

- ・状態のいい選手にプレーをさせる
- ・ボールの受け方
- ・プレーの正確性
- ・DFのギャップを狙う

16:15



- ・ゴールはドリブル通過
- ・ボールを動かし続け簡単にゴールを奪う
- ・2対2の時より判断の質を上げる
- ・状態がよいなら仕掛け、誘いも意識する

- ・状態のいい選手にプレーをさせる
- ・ボールの受け方
- ・プレーの正確性
- ・DFの中央を狙う

16:30

・三島定期戦メンバー発表

17:00

・三島定期戦メンバー ゲームトレーニング
 11対11
 メンバー同士の特徴理解
 チームとしてのコンセプト理解

計 90分

トレーニング後のコメント

天候: 晴れ

- ・U10~12が同一会場にてTRを行う関係でスペースが限られたため「止める」という技術について再確認。
- ・限られたスペースで自分の思うようにプレーをスタートさせるためにボールをどこに置くのかさらにはその前の準備について指導を行った。
- ・2対2+2以降のメニューにて成果が表れたように思う。より早いプレスの中でどこまでできるようになるか今後の指導につなげたい。
- ・三島定期戦メンバーの紅白戦ではほぼ初の組み合わせでメンバーをくんだこともあり連携不足は否めないが各個人のプレースタイルは把握できたので当日調整をおこない勝利を目指したい。