

# 2012 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2012年11月4日

15:00~17:00

東チタ

## 指導方針

スピードを高めた中での正確なプレー

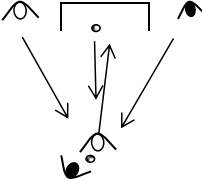
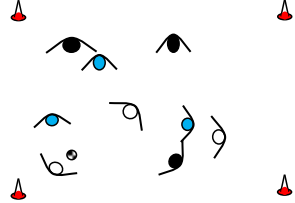
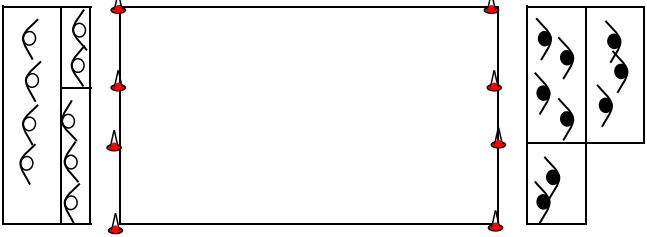
## テーマ

- ① 状況判断
- ② 競争の中で自分の実力をだす。

参加スタッフ  
横尾HC、浅井

## 注意事項

- ・リーグ戦後のTRであるため怪我につながらないようにコンディションを見極める。

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 3対1 4対2	・ボールの質 ・観る
15:15	・1対1 (3カテゴリー 勝ったら上へ、負けたら下へ)  ・プレイエリアの確保 ・ボールへの執着心	・ボールを止める位置  ・抜ききるではなくずらしてシュートにつなげる(時間をかけない) ・DF側は前を向かせないように激しく
15:40	・6対3  ・3対3対3の形式で6対3 ・リターンパス禁止 ・同じ色の仲間へのパス禁止等のオプションを追加する。	・常にボールを受ける意識(門、ギャップ) ・ポジショニング、身体の向き、角度 ・DFはとどころを予測、協力
16:10	・2~4対2~4  ・各チーム人数を2~4人で3回戦できるように分割 それぞれでゴールを奪った回数の多い方が勝利	・数的有利かどうかを瞬時に判断有効なプレーを選択する ・組み合わせの変化等戦術を話し合う。
16:40	・体幹トレーニング	
17:00	・解散	

計 120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、ゴールを使わないトレーニングに特化。
- ・人数が多いが各選手が積極的にとりくめるよう競争を意識したトレーニングを設定、技術のある選手がそろっているためそれぞれが全力をだすことで良いトレーニングとなる。今回はその面で充実させることができた。
- ・6対3のトレーニングが今回のメインであったがオフの状態でのボールのかかわり方に差があることが認識できた。足元にボールを置いてから判断するのではなく良い準備に伴うスピード感の持ったプレーを意識できるよう今後のトレーニングを行いたい。