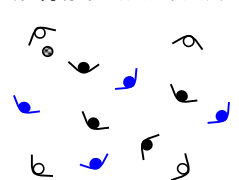
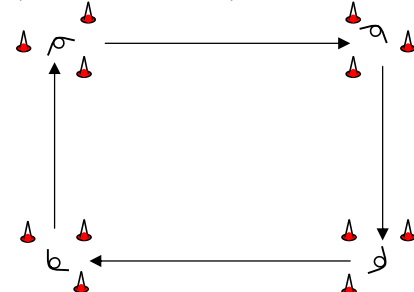
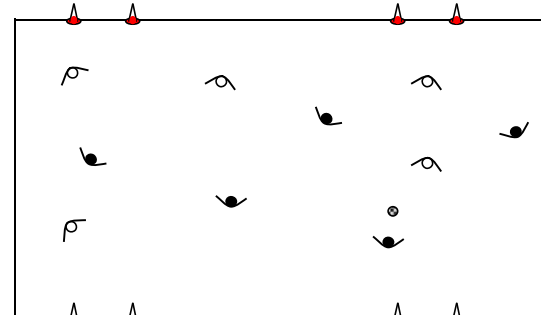


# 2012 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2013年1月20日(日) 15:00 ~ 17:00 東チタG

指導方針		個の「スピードを高めた中での止める、蹴る、運ぶ、良い判断」のスキルを高める	
テーマ		<b>はじめに!! 子供に伝える</b>	
正確なプレー サイドチェンジの意識		練習前や試合前、集まった時に必ず怪我の確認をする事。 コーチは「休む勇気」と「痛みを耐える強い気持ち」を伝える。 痛み止めなどを使用し、無理に練習や試合に参加させない。 練習や試合に参加する、参加しないは本人の意思によるものとする。 しかし、家族や関係者から何かしらの情報があるときは本人に確認し、 参加の可否を担当コーチが決定する。	
Time	トレーニングメニュー		トレーニングポイント&目的
UP	10分	<b>集合、挨拶、出欠確認、体調確認</b>  <b>準備運動 &amp; ウォーミングアップ</b> 全員 備品:  3チームに分かれてハンドパス その後、足で... ルール 味方どうしてパスが10回通ったら1点。 最後にハンドパス 足  	・コミュニケーション ・視野の確保(ルックアップ)
TR1	20分	<b>四角パス(パス回しは速く正確に)</b>    蹴る方向にボールコントロールしてパス マーカーの前で受ける ボールに寄って溜める  ボールを受ける前に周りを見る	ボールの質(スピード、精度) 周りを見る(状況判断)
TR1	30分	<b>4ゴールゲーム</b> 備品: コーン(8) 保持 - 前進orサイドチェンジ - フィニッシュ 8対8 1コート(16名)    ルール 2つあるゴールのどちらかに入れたら1点 サイドから出たらキックイン ゴールされたら相手チームのゴールキック  勝ったチームは他のコートに移動	サイドチェンジの意識 逆さサイドにボールが行ったときの 味方の動きと敵の動き (味方、素早いフォロー) (敵、素早い寄りとファーストアタック)
TR2	30分	<b>紅白戦</b> 2チームに分けて実施 11人制 15分ハーフ	
計	90分		
トレーニング後のコメント		天候: 晴れ	
参加コーチ		横尾、浅井	
参加選手		24名	
今年最初のTRであり、国際交流戦で気になったプレーの質、オープンサイドへの意識(サイドチェンジ)についてTRを実施した。 U-12は残り少ないTC活動となるが、プレーの質に拘った練習を実施していきたい。			