
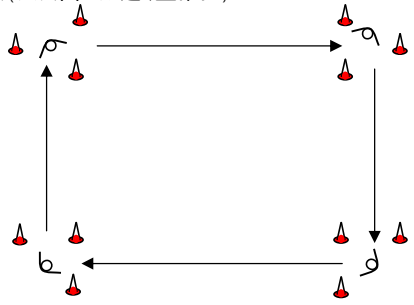
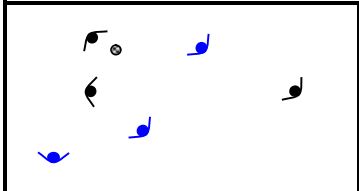
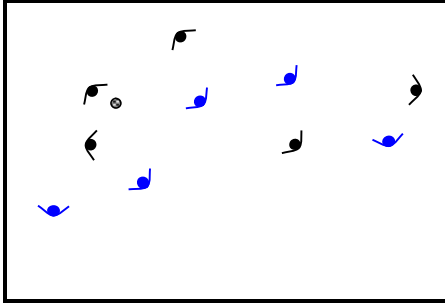


2012 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2013年2月16日(土) 18:00 ~ 20:00 TOTO-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		はじめに!! 子供に伝える	
正確なプレー 集中力!! チームプレー(お互いを理解する)		注意事項 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「休む勇氣」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	集合、挨拶、出欠確認、体調確認 準備運動 & ウォーミングアップ	
		全員 備品:  ルール 高鬼 マーカーを1つ空けておきそのマーカーに 鬼を踏ませたら一番近い子が鬼になる。 マーカーには3~5秒程度しか居ることができない。	周りを見る (状況判断)
TR1	20分	四角パス(パス回しは速く正確に) 	ボールの質(スピード、精度) 周りを見る (状況判断)
		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	
TR2	30分	3 + 1 vs 3 + 1 守りの選手と攻めの選手に分けたチーム  コーチから配球	攻撃の優先順位 ポジショニング パス&コントロールの質 スペースを作る、使う
TR2	30分	5 + 1 vs 5 + 1 守りの選手と攻めの選手に分けたチーム  コーチから配球	攻撃の優先順位 ポジショニング パス&コントロールの質 スペースを作る、使う
計	90分		

トレーニング後のコメント 天候: 晴れ

参加コーチ 中丸、横尾、中島、浅井

参加選手 13名

久しぶりに中丸コーチにU-12の練習を見てもらい、選手の意識が高くなったと思う。
 鎌倉杯に向けていい練習ができた。