

2013 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2013年6月8日(土) 12:00~14:00

堤G

指導方針	個の「止める、蹴る、運ぶ、良い判断」のスキルを高める		
テーマ	パス&コントロール&シュート	記入者	石川
① パススピード ② ファーストタッチ ③ 体の向き	動きながら	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
10分	集合、挨拶、出欠確認、体調確認		
UP 10分	ウォーミングアップ 6人 コントロール・パス		対面パス 間にDF入れる 対面パス 移動 移動 細かいタッチ 細かいタッチ
TR1 30分	6人 c: 12人		
<p>a: 中央であいてるところにパス b: 中二人、リターンパス 動きまわって中は時間で交代 c: ボール2個でパス回し。ボールに近い人一人がDF ボール1個でパス回し。ボールに近い二人がDF</p>			
TR2 30分	コントロール〜シュート 12人		リズム・タイミング パススピード a ファーストタッチ b ターン c 動き出し
TR3 30分	8対8		
DW 10分	クールダウン		
計 120分			

今年度新たに開始したベルマーレ堤グラウンドでのトレーニング1回目。
さわやか杯を想定して、人工芝のピッチで「とにかく動きながらボールを扱うこと」をテーマに行った。
パススピードとコントロールを追及し、もらう前の「チェックの動き」などのトレーニングに終始した。
この環境でやり続けられれば、パスの質、コントロールの質ともに良くなるはずである。