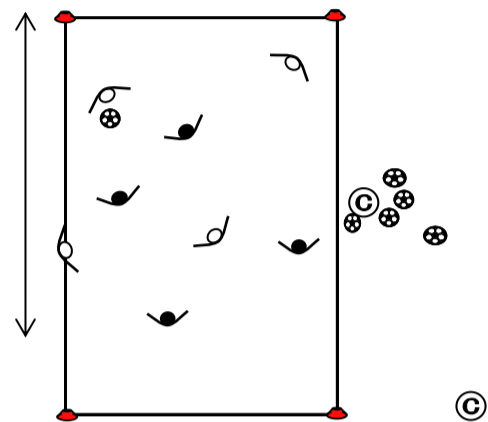
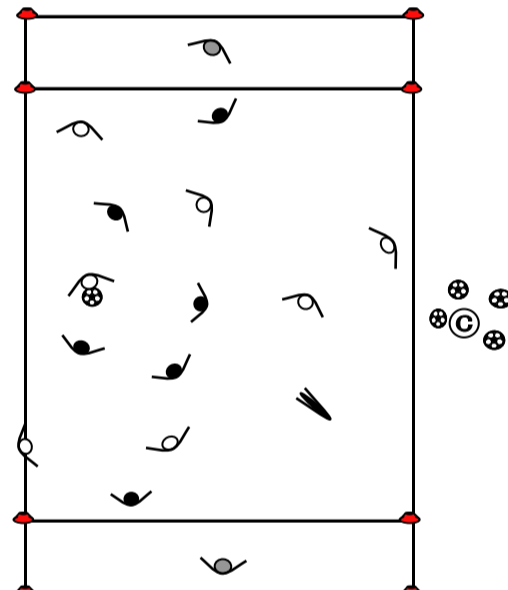
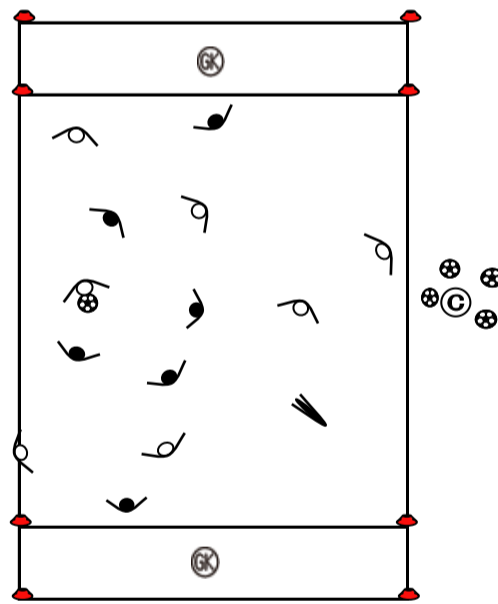


# 2013 CHIGASAKI T.C U12 SELECT TRAINING MENU ③

2013年 7月13日(土) 18:00~20:00 TOTO G 作成者: 茅ヶ崎TC U-12コーチ 渡邊 (FC松林JAWS)

指導方針	「ゴールへ向かう崩し」		
テーマ			注意事項
① オンとオフのかかわり ② ピッチを俯瞰する: 幅と深さ ③ 関わり続ける			体調への配慮 フリーズを積極的に
Time	トレーニング・メニュー		トレーニングポイント&目的
18:00 TR1	10分 ウォーミングアップ ・ ボールフィーリング ・ ストレッチ	4対4 (20m × 15m) 担当: 渡邊、新井 備品: マーカー、ボール、ビブス 山口	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 怪我、体調面の確認</li> <li>・ 荷物の整理整頓</li> </ul>
TR1	20分	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コーチから配球</li> <li>・ ライン突破</li> <li>・ 基本90秒をローテーションで</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幅と深さを意識させる</li> <li>・ オン、オフ共に距離感を考える</li> <li>・ 相手を見る</li> <li>・ フリーズを積極的に</li> <li>・ やり直す</li> <li>・ ピッチ全体を見る</li> </ul>
TR2 18:20	25分	<p>7対7 (30m × 20m)</p> <p>担当: 渡邊、新井 備品: ゴール、ボール、ビブス 山口</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ターゲットtoターゲット</li> <li>・ ターゲットにはプレッシャーをかけない</li> <li>・ ターゲットに入れた後ダイレクトで受けてライン突破→2点</li> </ul> <p>ver.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ターゲットをGKに変更</li> <li>・ GKは手でキャッチ &amp; スローイン</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幅と深さを意識させる</li> <li>・ オン、オフ共に距離感を考える</li> <li>・ 相手を見る</li> <li>・ フリーズを積極的に</li> <li>・ やり直す</li> <li>・ ピッチ全体を見る</li> <li>・ 配給の工夫</li> <li>・ 関わり続ける、考える事をやめない</li> </ul>
給水 TR3 19:15	25分	<p>7対7: ゲーム (3チーム)</p> <p>担当: 渡邊、新井 備品: ビブス、ボール、ゴール 山口</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ペナ外からのシュートは2点</li> <li>・ ポゼッショントレーニングの後はシュート意識が下がるので注意が必要</li> <li>・ ファーストチョイスでしっかりと仕掛けること、相手を釣りだすこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ シュートの意識を高く</li> <li>・ ファーストコントロールの場所 →シュート →ドリブル →パス</li> <li>・ 体のケアについて</li> <li>・ 次回案内</li> </ul>
DW 19:40	15分	<p>クールダウン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グラウンド整備~ゴール片付け</li> <li>・ ストレッチ</li> <li>・ ミーティング: 今日のTRについて</li> </ul>	
20:00	計	95分	

**トレーニング後のコメント**

- ・ ピッチの中で起っていることを常に全員で意識してもらえるか
- ・ 攻守のタイミングを共有できるようになったか  
この2点が今回のTRの主眼だったが、分かりやすい時は声も出て形も収まる。  
攻守の切り替えの直後、この時のバランスの修正をしっかりと意識させたい
- ・ キーパーからのビルドアップに対してどれだけの選手が切り替えられているかを今一度確認した