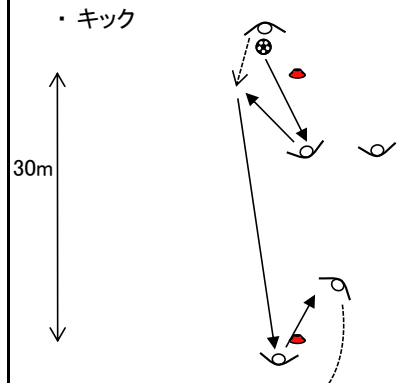
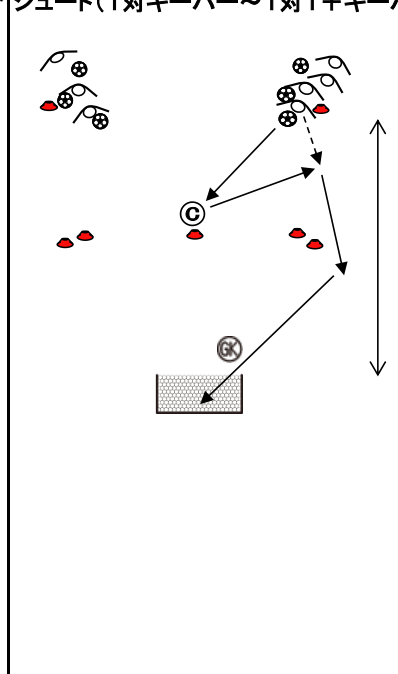
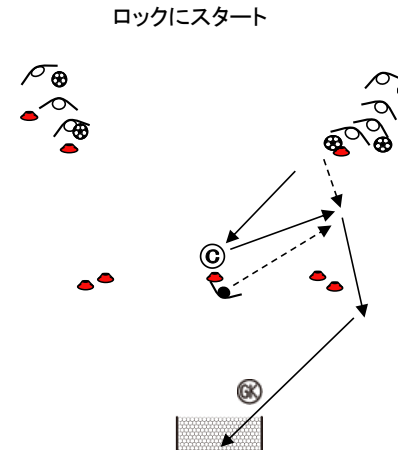


2013 CHIGASAKI T.C U12 SELECT TRAINING MENU ⑤

2013年 7月18日(木) 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	「シュート」「ゴールを奪う」	
テーマ		
① キックの質にこだわる ② シュートの意識・タイミング・精度 ③ ゴールを奪う	注意事項 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
TR1 18:00 20分	・ 出欠確認 ウォーミングアップ(4人一組) ・ キック  ・ ストレッチ 担当: 渡邊, 浅井 備品: マーカー, ボール 山口 <ul style="list-style-type: none"> ・ 4人一組で二人ずつ30m離れる ・ キックの質にこだわり対面に蹴る ・ このときシュートを意識して強く速いボールをコンパクトなスイングで蹴り込む ・ 対面の選手は一人目が落とし、二人目がタイミング良く前のスペースに出てもう一度ボールを落とす ・ 繰り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓 ・ 蹴り込む ・ ヘッドアップ、キック方向 ・ 相手を見る
TR2 18:20 25分	シュート(1対キーパー~1対1+キーパー)  担当: 渡邊, 浅井 備品: ゴール、ボール、ビブス 山口 <ul style="list-style-type: none"> ・ ダウンボールをキーパーを見てシュート ・ マーカーをDFに見立ててファーストタッチ ver.2 <ul style="list-style-type: none"> ・ コーチの後ろからDFが入る ・ コーチがボールに触ったらDFはシュートブロックにスタート 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボール、ゴール、キーパーの位置 ・ 準備 ・ ファーストコントロール ・ シュート直前まで「見る」 ・ 配給の工夫 ver.2 <ul style="list-style-type: none"> ・ 相手との駆け引き ・ ゴールを奪う
給水 TR3 19:15 25分	7対7:ゲーム(3チーム) 担当: 渡邊, 浅井 備品: ビブス、ボール、ゴール 山口	<ul style="list-style-type: none"> ・ シュートの意識を高く ・ ファーストコントロールの場所 ・ ペナ外からのシュートは2点
DW 19:40 15分	クールダウン ・ グラウンド整備~ゴール片付け ・ ストレッチ ・ ミーティング: 今日のTRについて	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体のケアについて ・ 次回案内
計	85分	

トレーニング後のコメント

- ・ 普段から「蹴り込む」意識を持つ
- ・ シュートボールの質を変える意識
- ・ TR,ゲームのなかでどれぐらい動きながらシュートの「準備」を意識できたか
- ・ 単純なことだが、意識、反復によって質、タイミングともに精度は上がっていく
- ・ 自分の「シュートレンジ」を広げられたか