

2013 CHIGASAKI T.C U12 SELECT TRAINING MENU ⑥

2013年 7月24日(水) 9:00~11:30 小和田小 G 作成者: 茅ヶ崎TC U-12コーチ 渡邊 (FC松林JAWS)

指導方針		「フィジカルコーディネーション」		
テーマ				注意事項
		① フィジカルコンディションに負荷をかける ② コーディネーションの理解と実践		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 9:00	20分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出欠確認 ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> ・ アイスブレイク、バー当て ・ ストレッチ 	担当: 渡邊、浅井 宮崎 備品: マーカー、ボール、ゴール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓 ・ ボールフィーリング ・ 正しい姿勢 ・ 筋肉の反射 ・ 関節の可動域 ・ スピードと正確性を要求 ・ 競わせる ・ 動作根拠の理解 ・ サポートのタイミングと質 ・ パスコントロール ・ ヘッドアップと視野の確保 ・ フリーランニングの質 ・ フィジカルを上げる ・ 攻守の切り替え ・ サポートのタイミングと質 ・ パスコントロール ・ ヘッドアップと視野の確保 ・ フリーランニングの質 ・ フィニッシュの準備と精度 ・ 疲労がピークの状態でも楽しく 激しくゲームを ・ メンタル ・ GKとの駆け引き ・ GKのルーティンワーク ・ 強く蹴り込む ・ 体のケアについて
TR2 9:25	30分	コーディネーション <ul style="list-style-type: none"> ・ ラダートレーニング ・ ハードルトレーニング ・ ステップワーク ・ アジリティ 		
TR3 9:25	30分	フリスクロス(パス&ラッシュコントロール) 担当: 渡邊、浅井 宮崎 備品: ゴール、ボール、ビブス <ul style="list-style-type: none"> ・ 3人一組 ・ 攻撃方向にパス&ムーヴ ・ パスのあと対角方向にウェーブ ・ 繰り返す 		
TR3 9:25	30分	スモールサイドゲーム(5対5) 担当: 渡邊、浅井 宮崎 備品: ゴール、ボール、ビブス <ul style="list-style-type: none"> ・ 5人一組 ・ ゴールは背中合わせ ・ シュートはダイレクトのみ ・ 6分、待機2チームは体幹&インターバル走 		
TR3 10:15	30分	PK 担当: 渡邊、浅井 宮崎 備品: ボール、ゴール		
DW 19:40	10分	クールダウン <ul style="list-style-type: none"> ・ グラウンド整備~ゴール片付け ・ ストレッチ ・ ミーティング: 週末のさわやか杯について 		
計	150分			

トレーニング後のコメント

- ・ 日曜日の決勝Tに向け一度フィジカルに負荷をかけるのが大きな目的
- ・ コーディネーションを通して自分の体について考えるきっかけと動作の根拠を意識させる
- ・ 怪我人、体調不良などが起こることなく無事に終了
- ・
- ・
- ・
- ・

・ グラウンド提供いただいた小和田FCに感謝したい。