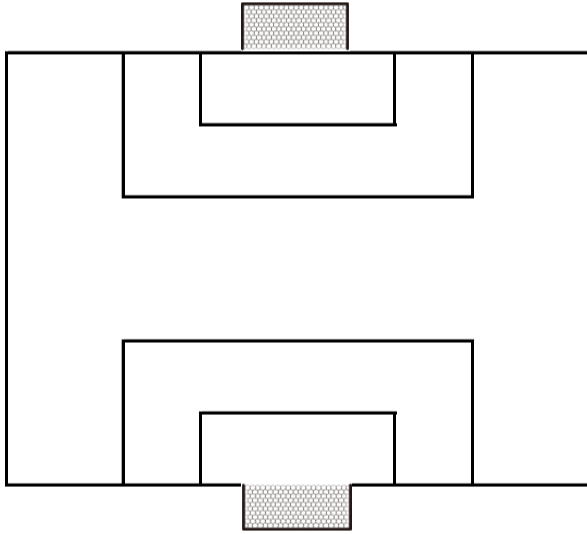


2013 CHIGASAKI T.C U12 SELECT TRAINING MENU ⑦

2013年 7月26日(金) 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	「セットプレーの攻防」		
テーマ			注意事項
① セットプレー時の攻守 ② GKとFPのコミュニケーション ③ ゴールを奪う、ゴールを守る			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
TR1 9:00 20分	・ 出欠確認 ウォーミングアップ ・ アイスブレイク、バー当て ・ ストレッチ 担当: 渡邊、浅井 備品: マーカー、ボール、ゴール 宮崎		・ 怪我、体調面の確認 ・ 荷物の整理整頓 ・ ボールフィーリング ・ キックのコンディション
TR2 9:25 40分	ハーフコートゲーム(11対11)  担当: 渡邊、浅井 備品: ゴール、ボール、ビブス 宮崎 ・ さわやかメンバーで全後半に分けてゲーム ・ ハーフコートでシュート意識を強く ・ フリーズして任意のポイントからFK ・ オフサイドなし ・ 6分を5~6本		・ フリーズを積極的に ・ ゲームを作る意識を要求 ・ GKとFPのコミュニケーション ・ CK,FK時の攻守について ・ GKからのリスタートと準備 ・ 相手との駆け引き ・ ゴールを奪う
給水 TR3 10:15 30分	PK 担当: 渡邊、浅井 備品: ボール、ゴール 宮崎		・ 強く蹴り込む ・ メンタル ・ GKとの駆け引き ・ GKのルーティンワーク と反射、反応
DW 19:40 20:00 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: 明日のさわやか杯について		・ 体のケアについて
計	105分		

トレーニング後のコメント

- ・ 様々なリスタートにおけるコミュニケーションの再確認を行った。
- ・ 選手同士で具体的なアイデアを出し合い修正しあう場面が多々見られた
- ・ 密集した状況だからこそアイデアを共有して場面を打開できるようにしていきたい
- ・ シュートの意識はかなり高まった
- ・ GKから具体的な指示が多く出るようになった
- ・ グラウンド提供いただいた小和田FCに感謝したい。