
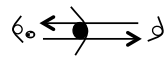
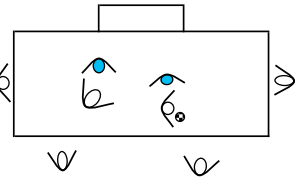


2012 CHIGASAKI T.C U12 TRAINING MENU

2013年9月14日

12:00~14:00

ベルマーレ堤G

指導方針	意図的にボールを奪う	
テーマ		注意事項
① 相手の動きをみる、予測する。 ② 状況判断の向上	参加スタッフ 浅井	
Time	トレーニング・メニュー	トレーニングポイント&目的
	備品: ボール、マーカー、ピンス、ゴール	
12:00	・アップ 5対1 鬼ごっこ  <ul style="list-style-type: none"> ・鬼がボールをもち、マーカーを踏んでいない選手をタッチする。タッチされたら鬼は交代。 ・10秒以内に鬼はタッチすることを目指す。 	・鬼以外の選手が自らアクションを起こす
12:15	・TR1 2対1 ボール奪取  <ul style="list-style-type: none"> ・2対1の状況でボールをまわす。 ・ボールをもっていない選手のサポート不可。 	・DFはアプローチにいくタイミングを見極め、強いプレスから自由を奪う
12:30	・TR2 2対2+4フリーマン シュート有  <ul style="list-style-type: none"> ・フリーマンはボール保持側の味方 ・素早くボールを動かしゴールを奪う。 	・攻⇒相手の背後を狙う。 ボールを動かしつつける。 ・守⇒裏をとられない。 身体的位置、向き、角度を意識 予測からのアプローチ
12:45	・TR3 6対6スモールゲーム ・フットサルコートでの6対6 シュートはダイレクト	・アプローチとカバーリングの位置 ・守備の誘導
13:00	・ゲーム(7人制×5) ・U11とのトレーニングマッチ 3チームにわけ各2試合	・広めのピッチに対する走力 全体での守備
14:00	・解散	
計	120分	

トレーニング後のコメント 天候: 晴れ

・本日のトレーニングはDF時の個人戦術をテーマとした。ポジショニング、奪い方を含め基本を整理することが狙い。
 ・アプローチ1つをとっても狙ってアクションを起こす、すなわち「守る」ではなく「奪って攻撃につなげる」守備を全員ができるように指導を続けたい。
 ・ゲームにおいてはピッチに対し人数を減らし、走力の部分のみ確認。1試合7分を走りつづけることができる選手、考えながら調整する選手、休む時間が長くなってしまふ選手それぞれであった。ジュニアユースを見据えフィジカルの重要性についても指導をしていきたい。