

U12 WTC Organize

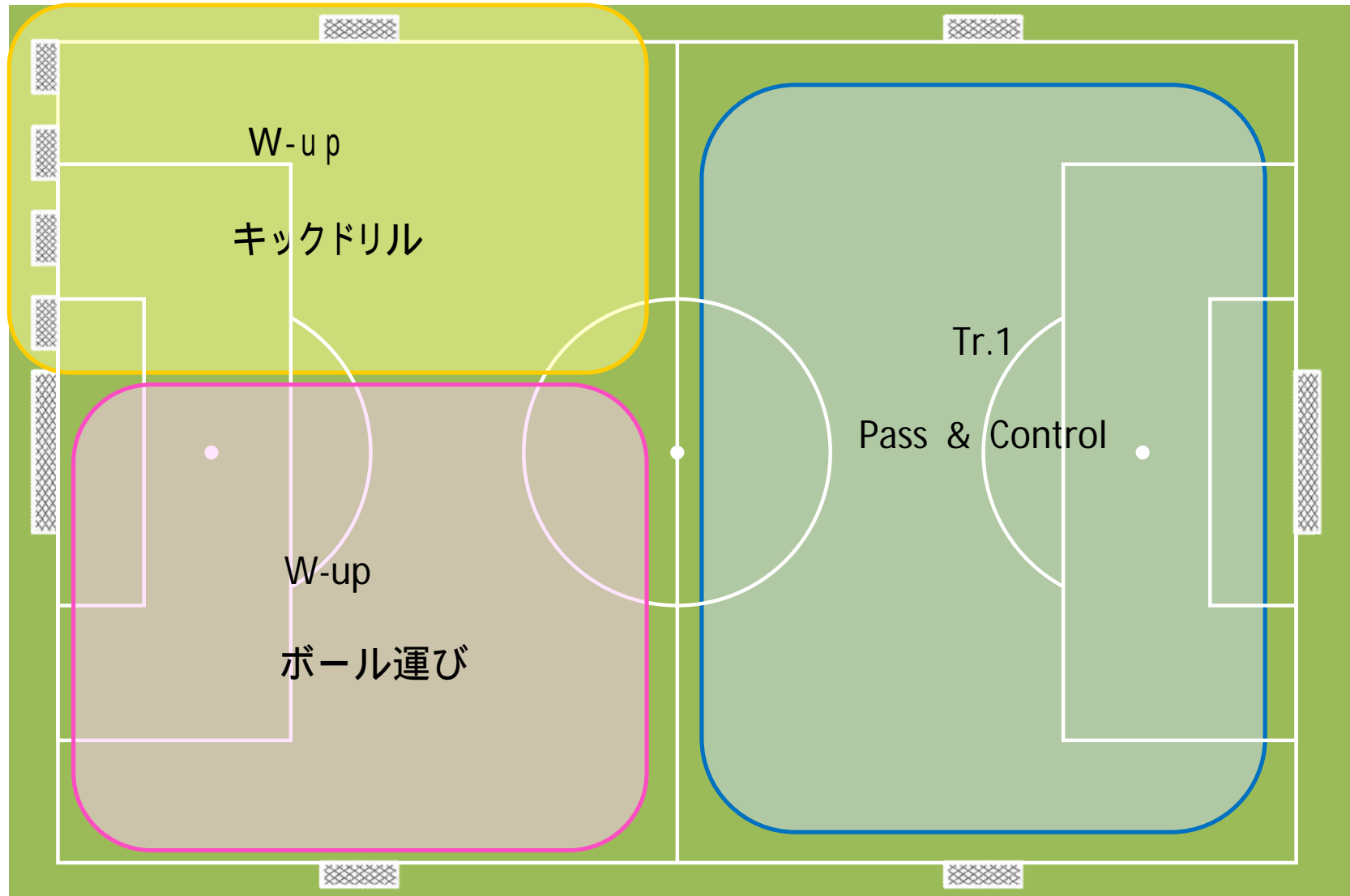
上富田 Football Center

2011.05.07 a.m.

Time Schedule (am)

- W-up 30 min. (15 min. × 2 stages) All Players
ボール運び & キックドリル
- Tr.1 Pass & Control 30 min. All
Players
- Tr.2 Ball Possession 30 min. Field Players
GK Session 30 min. Goal Keepers
- GAME 35 min. (15-5-15) All Players
8(9)人制 4 Teams × 2 Pitches

Pitch Organization

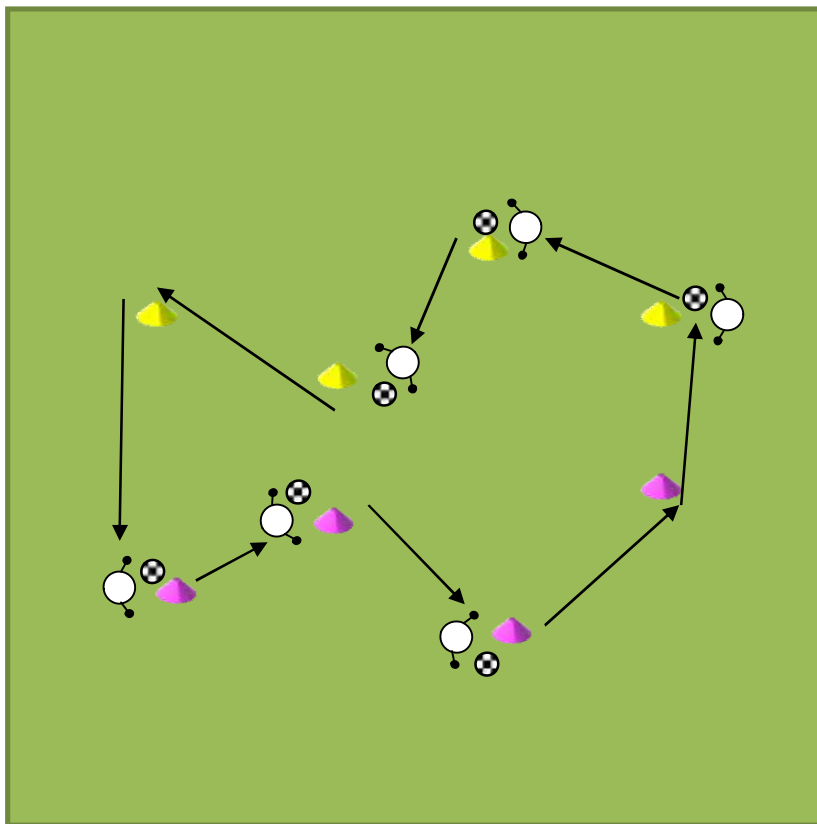


W-up

ボール運び (6名 × 2stn.+7名1stn.)

W-up と同時進行: 38名 (FP+GK) を19名ずつ2グループに分けて 途中交代

1列3~4人: 人数+1枚のマーカー × 2列



【Organize】

マーカーをスラロームドリブル

遠くを観る(顔を上げる)

1歩に1回ボールタッチ

インサイドで方向転換

アウトサイドで方向転換

立ち足を外において

スピードアップ

ターンの瞬間

すべてトップスピードで

シャッフル 3回 4回

【Key Factor】

プレーの確保=心拍数を上げる

細かなボールタッチ

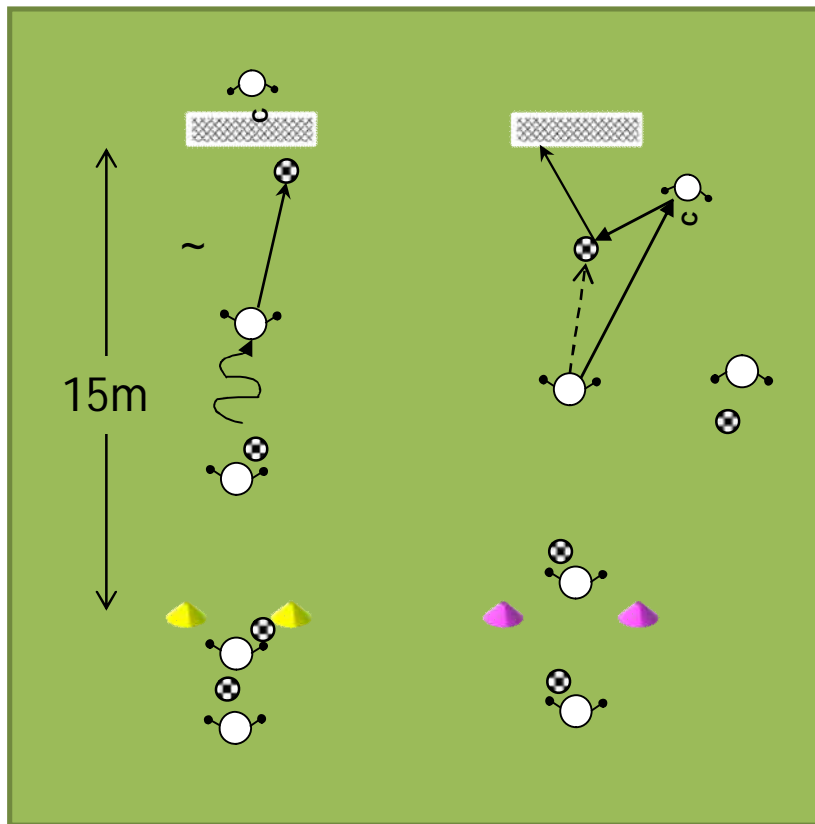
Coordination 能力の向上

W-up

キックドリル (4 ~ 5名 × 4stn.)

W-up と同時進行: 38名 (FP+GK) を19名ずつ2グループに分けて 途中交代

1列4 ~ 5人 × 4ミニゴール



【Organize】

ドリブル インサイドキック
コーチが要求したサイド
リフティング ボレーキック
ハーフボレー
ヘディング
ジャンプヘッド
シザースボレー
ドリブル インステップキック
リターンパス インステップキック

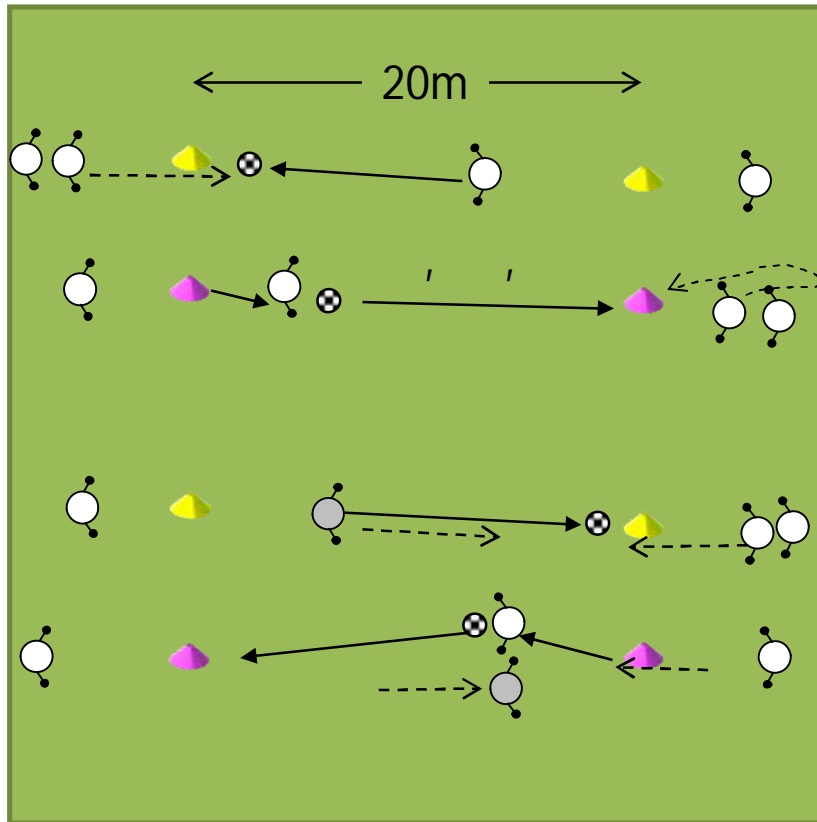
【Key Factor】

プレーの確保=心拍数を上げる
キックの質の向上
キックフォームの修正
よく観てから蹴る習慣づけ

Tr.1 Pass & Control (4 ~ 5名 × 9stn.)

38名 (FP+GK) 技術トレーニング(ドリル)である = 質の追及!

1列4 ~ 5人 × 9列



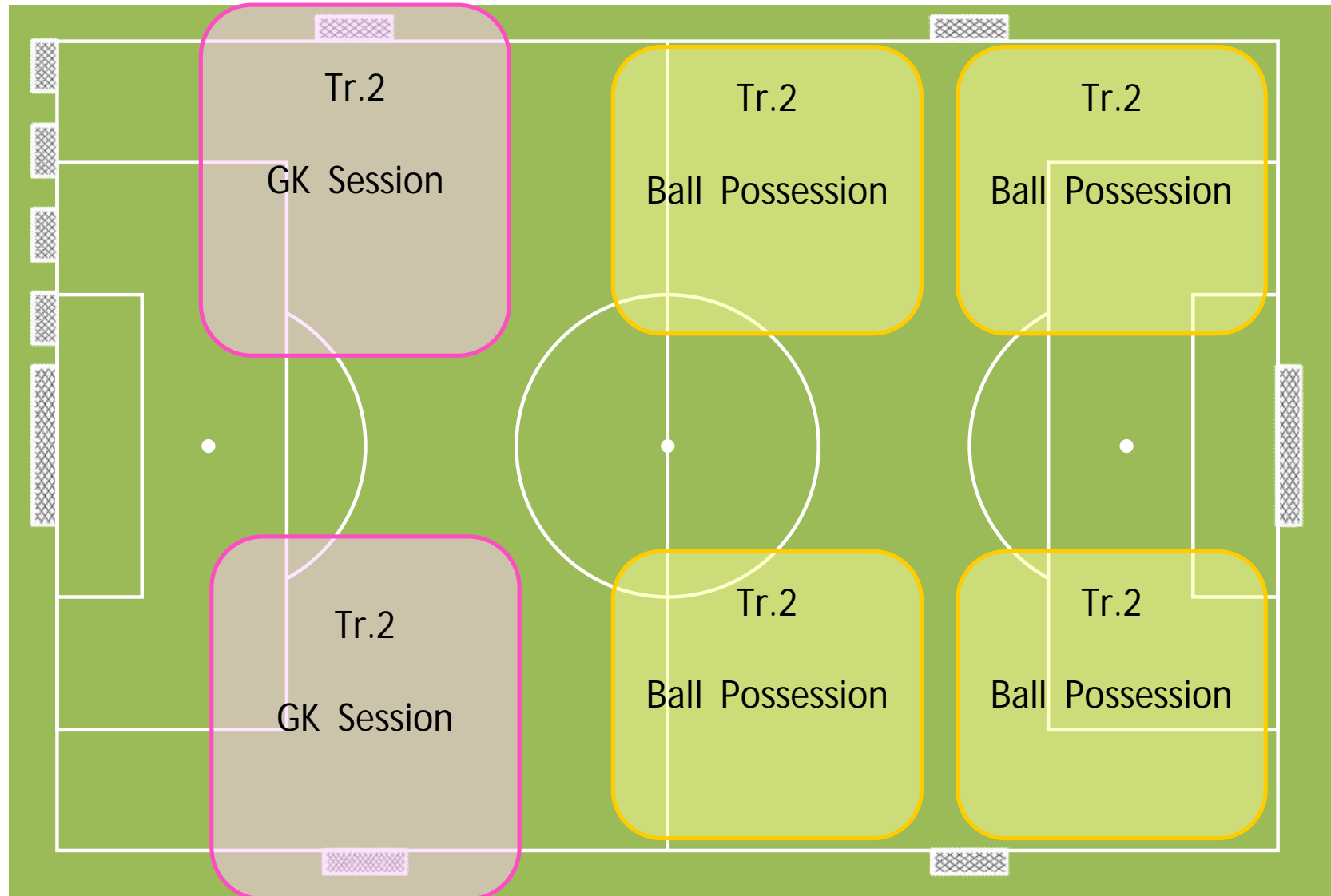
【Organize】

対面のマーカーにパス 正確性
動きながらコントロール
ダブルタッチでコントロール
パスしたら守備者に

【Key Factor】

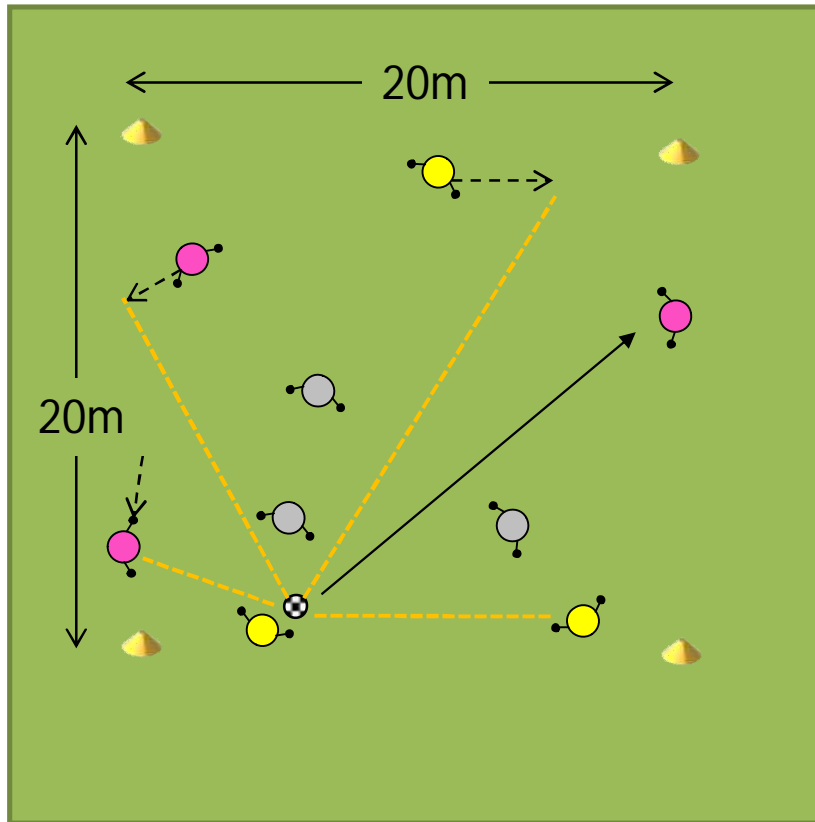
パスとコントロールの質
コントロールの次の逆足でパス
受け手の動き出しのタイミング
コントロールの瞬間にチェック
味方が戻ってくる瞬間にパス
相手がいる中でのコントロール
ボールに寄る=スピードをつけて
相手の意表を突く

Pitch Organization



Tr.2 Ball Possession (3名×3色×4stn.)

34名 (FP) +(2GK or 2 Coaches) 戦術トレーニング = 心理的余裕 理解と Try !



【Organize】

ボールを失った色が守備
フリータッチ

【Key Factor】

積極的な守備
相手がいる中でのコントロール
動きながらのプレー
ポジショニング (パスコースになる)
ボール保持者に観られて
自分も観えるところ (常に)
マークを外す動き, 広がり
よく観てプレーする (慌てない)
誰もいないところ
ためらわない = シンプルに素早くパス
遅いと味方がマークされる

GAME 8 vs. 8 ~ 9 vs. 9

4 Teams 全体:技術 / 中盤:戦術 / パス&コントロール&シュート:技術的要素

【Organize】

Aチーム = 8人制:1-2-3-2 / Bチーム = 9人制:1-3-3-2

通常ルール(一人審判 = コーチ)

【Key Factor】

W-up ~ Tr.2までに要求したことを中心に、主にシンクロコーチング
ポジショニングについては、ゲームフリーズOK!

質の追及(要求)をすること!

ベースの質:周りを観る,ボールに寄る,パスしたら動く,奪いに行く(全体)

パスの質:方向,強さ,タイミング,判断の部分でためらわない

サポートの質:角度,距離,タイミング

コントロール:動きながらのプレー,コントロールから次のタッチを素早く

ポジショニング:パスコースになる,マークを外す動き

やっていないことは要求しない!(無理!無駄!!)

U12 WTC Organize

上富田 Football Center

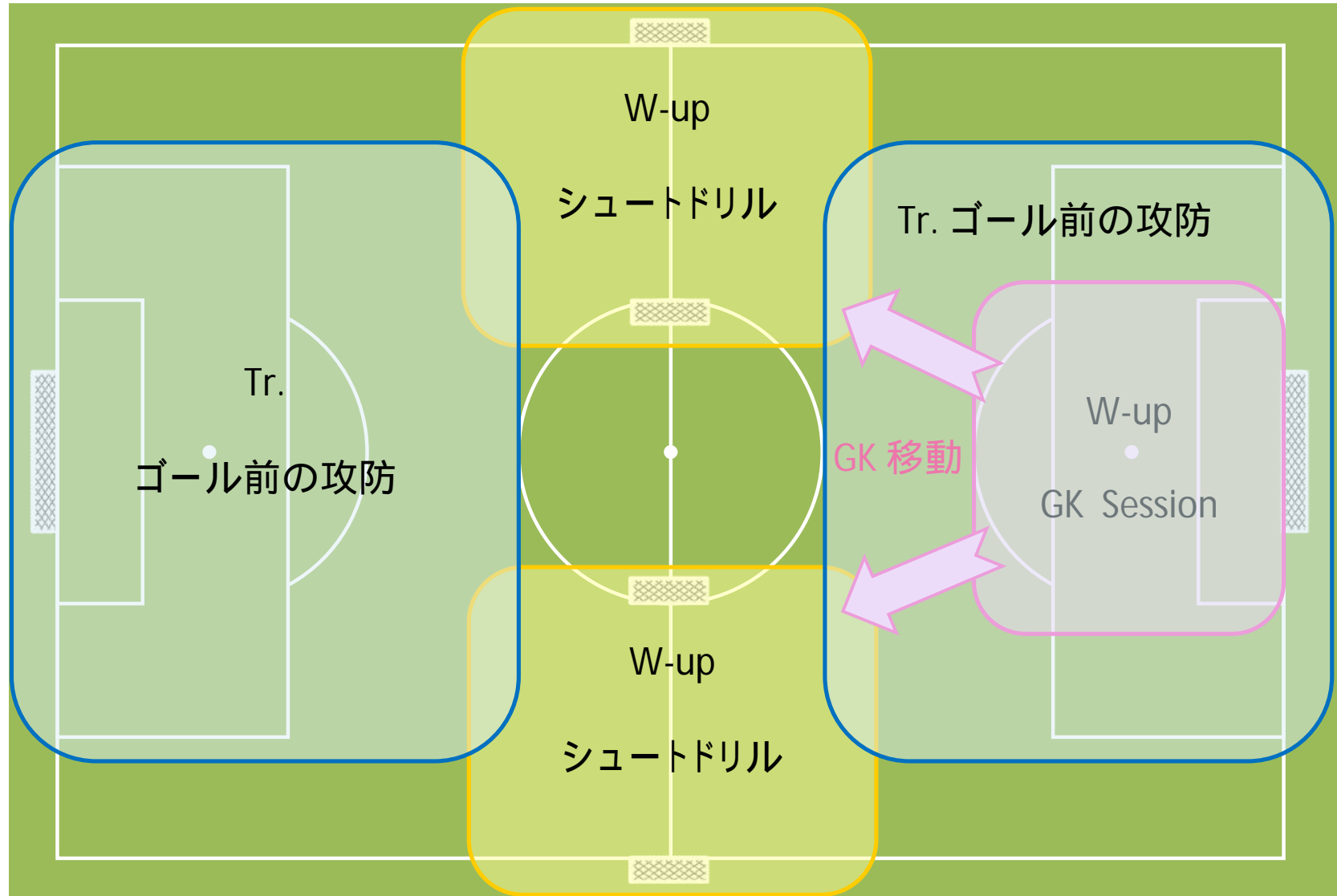
2011.05.07 p.m.

Time Schedule (pm)

- GK W-up 15 min. Goal Keepers (FPより先に)
- W-up 30 min. (シュートドリル) All Players
- Tr. ゴール前の攻防 30 min. All Players
- GAME 35 min. (15-5-15) × 2 All Players

8(9)人制 4 Teams × 2 Pitches

Pitch Organization

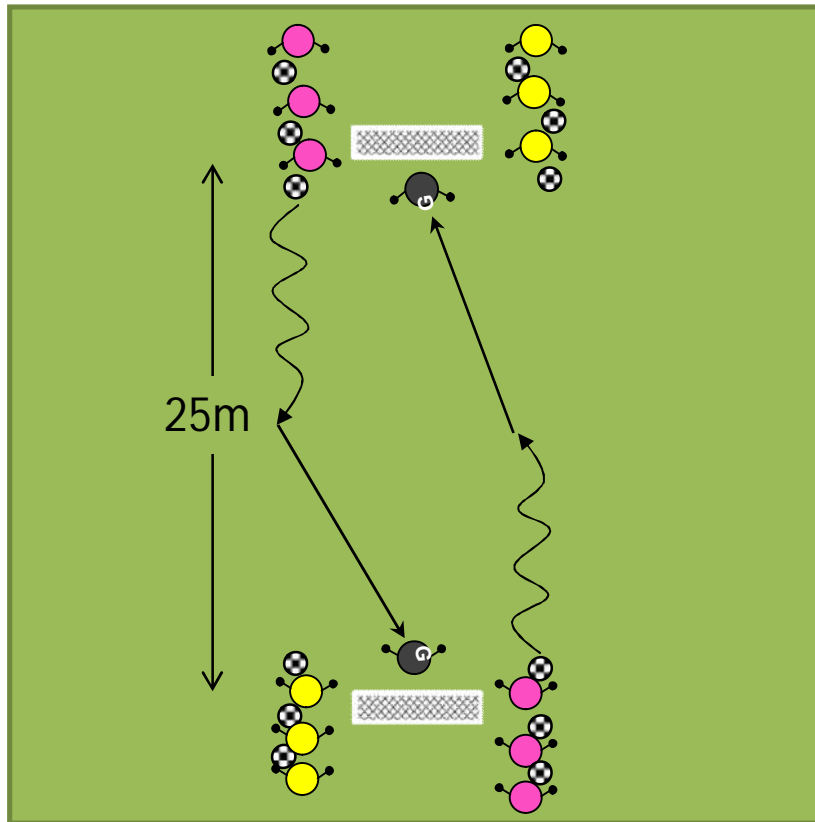


W-up シュートドリル

(FP17名+GK2名×2stn.)

最初は軽く、徐々にパワフルに

8~9人2組+2GK



【Organize】

同じグループ2人が同時に
ドリブルスタート シュート
前がシュート 別色スタート
GKの正面に正確にパス
ドリブルのスピードを上げる
ファーサイドを狙う
遠目から:1,2,3でシュート
自由にシュート
スタート位置は時間で交代

【Key Factor】

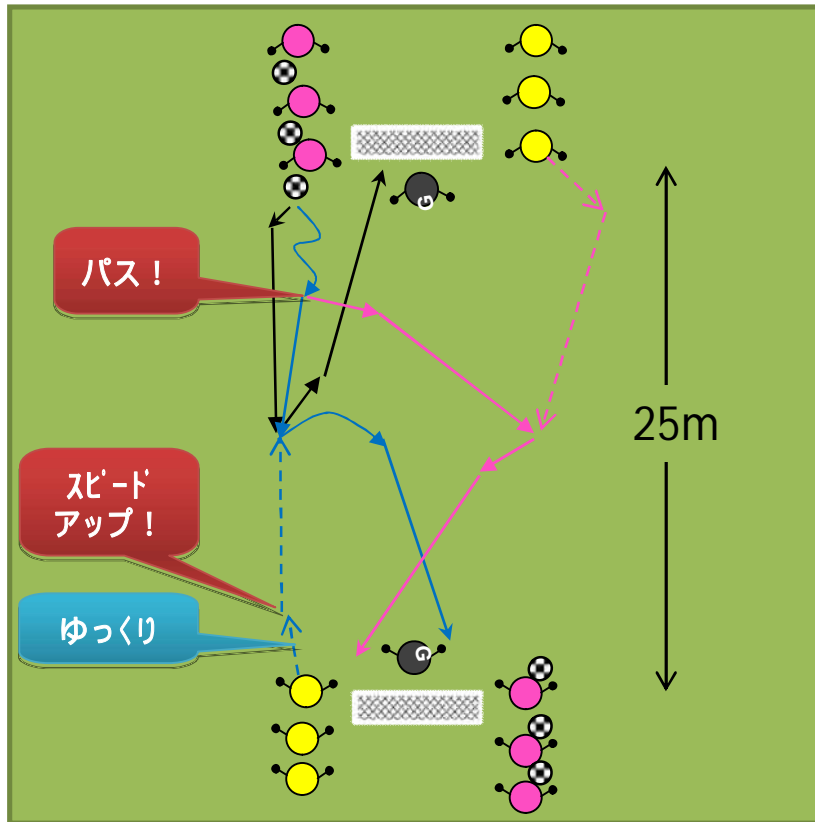
プレーの確保=心拍数を上げる
打ったら詰める(リバウンド)
振り足のスピードを上げる
ゴール、GKをよく観てシュート
GKはシュートストップ(キャッチ)

W-up シュートドリル

(FP17名+GK2名×2stn.)

技術 = 質の追及！ コントロールからシュートまでを素早く

8～9人2組+2GK



【Organize】

対面の選手からパスを受け
正面にコントロールしてシュート
ターンしてシュート

受けるときにスピードを変化
ゆっくり スピードアップ = パス

横パスを受けてシュート
ドリブルの方向転換が合図

【Key Factor】

プレーの確保 = 心拍数を上げる

コントロール & シュートの質

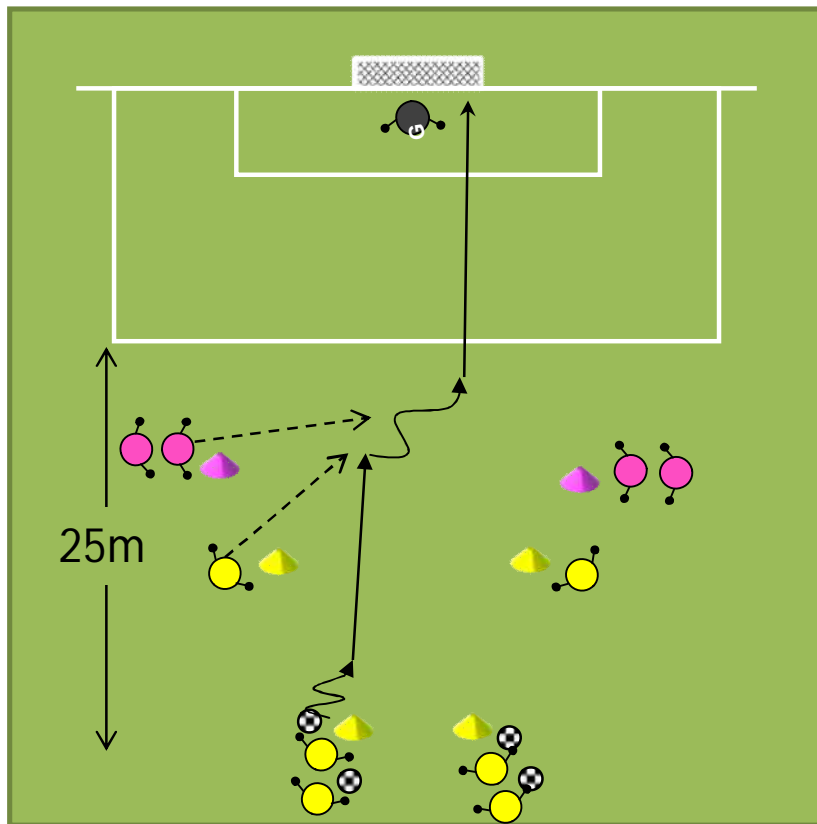
何が起きているかよく観てシュート
パスの受け手、出し手それぞれが
インフォメーション(方向、スピード)を出し合う

GKはシュートストップ(キャッチ)

Tr. ゴール前の攻防

(FP11 ~ 12名+GK × 4stn.)

技術は質の追及。戦術(タイミング、シュートの判断)は理解 Try



【Organize】

ドリブルからスタート
FWがラストパスを受けてシュート
タイミング, パススピード
左右交互に行う
時間で攻守交代

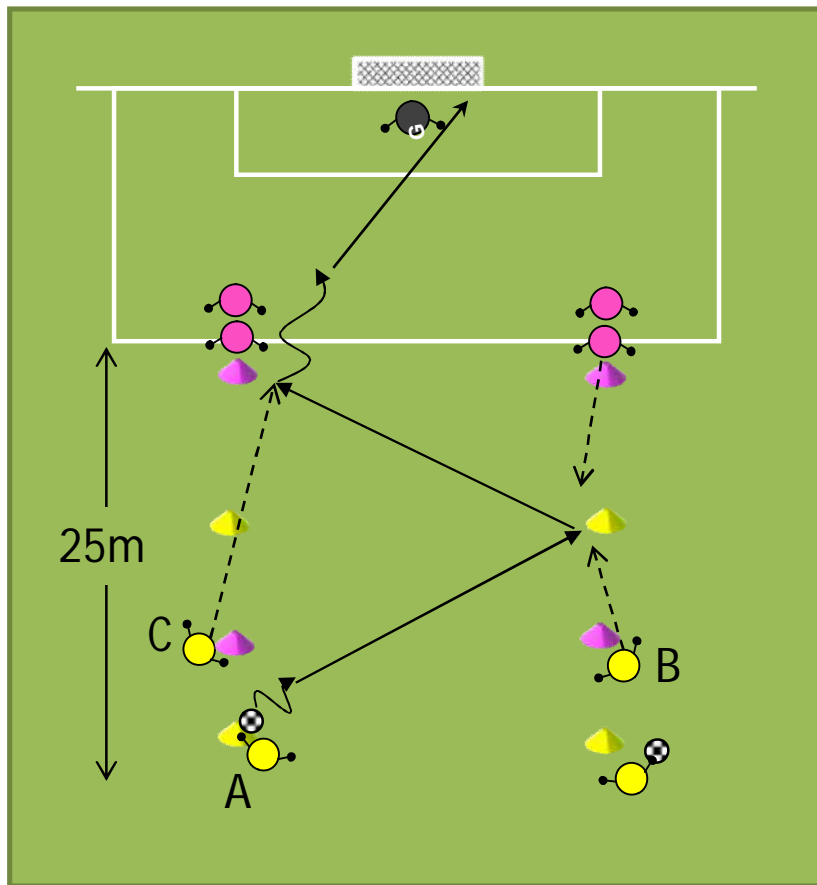
【Key Factor】

シュートの質の向上
相手がいる中でのシュート
相手を抜くよりシュート優先
奪われない, 身体の使い方
動きながらのプレー
ゴール、GKをよく観てシュート
GKはポジショニング
シュートストップ

Tr. ゴール前の攻防

(FP11 ~ 12名+GK × 4stn.)

技術は質の追及。戦術(タイミング、シュートの判断)は理解 Try



【Organize】

Aのドリブル

B前方のマーカーへパス

守備は のパスでスタート

BとCでゴールを目指す

時間で攻守交代

【Key Factor】

数的有利でのスピードアップ

スペースの維持 タイミング

幅を有効に使う

ドリブルとパスの選択肢を持つ

味方をスピードアップさせるパス

ゴールへの意識

シュート, しかけ

ゴールを守る

GAME 8 vs. 8 ~ 9 vs. 9

4 Teams 全体:技術 / 中盤:戦術 / パス&コントロール&シュート:技術的要素

【Organize】

Aチーム = 8人制:1-2-3-2 / Bチーム = 9人制:1-3-3-2

通常ルール(一人審判 = コーチ)

【Key Factor】

今日、要求したことを中心に、主にシンクロコーチング

ポジショニング, タイミングについては、ゲームフリーズOK!

質の追及(要求)をすること!

ベースの質:周りを観る, ボールに寄る, パスしたら動く, 奪いに行く(全体)

パスの質:方向, 強さ, タイミング, 判断の部分でためらわない

サポートの質:角度, 距離, タイミング

コントロール:動きながらのプレー, コントロールから次のタッチを素早く

ポジショニング:パスコースになる, マークを外す動き

守備の意識:積極的に奪いに行く, 攻撃のコースを切る, GKとの連携

やっていないことは要求しない!(無理!無駄!!)