

U-11 トレーニングメニュー

テーマ	ボールを奪う
-----	--------

2015年 5 月 25 日(月) 天候 晴

ヘッドコーチ 二村 アシスタントコーチ U-11スタッフ

名前	所属	出欠
徳山 亮伍	ガンバ大阪Jr	○
梅原 颯	ガンバ大阪Jr	○
塚原 湊人	フォルテFC	○
小池 遥暉	ガンバ大阪jr	○
上村 翔吾	フォルテFC	○
加賀山 将輝	塚原サンクラブ	○
川合 陽	塚原サンクラブ	○
谷 遥翔	高槻如是FC	○
田村 翔琉	高槻南AFC	○
丸山 大輝	高槻桜台FC	○
澄川 太一	山田くらぶ	○
長野 太亮	AVANTI SC	○
満永 拓実	セレッソ大阪U-12	○
昌山 豪	セレッソ大阪U-12	○
長谷川 晶飛	アイリスFC住吉	○
木下 慎之輔	TIAMO交野	○
久保 颯人	さんがFC	○
中西 康太	TIAMO交野	○
友本 陽斗	西長尾FC	○
後岡 快治	さんがFC	○
松山 祐輝	八尾大正FC	○
田中 裕翔	柏原市SSC	○
田中 武蔵	旭ヶ丘JSC	○
白尾 風樹	ヴァイオリア松原FC	○
藤井 樹	松原FC天美	○
峯垣外 光平	長野FC	見学
名願 斗哉	SSクリエイト	○
福田 航己	SSクリエイト	○
吉海江 瞬	RIP ACE SC	○
吉原 優輝	ジョイナスFC	○
島野 礼央	アンドリュースFC	○
下代 康生	泉佐野JFC	○
GK		
森脇 勇人	玉川学園FC	○
水野 健	高槻如是FC	○
佐藤 瑞起	正覚寺FC	○
松本 健汰	アイリスFC住吉	○
加賀田 幸希	八尾大正FC	○
ドゥーリー大河	加賀田SC	○
松原 颯良	RIP ACE SC	○
勝 敬二郎	和泉市FC	○

メニュー		ポイント
◆W-UP	6人組 鬼ごっこ 18:00~18:20	コミュニケーション 準備、予測 グループで守る
<p>追越しなし(スライド) 【発展】 鬼の背中タッチで 罰ゲーム</p>		
◆TR1	1対1 18:25~18:45	アプローチの質 距離、タイミング インターセプトの意識 奪いきる
<p>*コーチから配給 *スタートポジション と配給を工夫。</p>		
◆TR2	2対2(+GK) 18:50~19:20	アプローチの質 チャレンジ、カバー 優先順位 ポジショニング 奪いきる(2人で) シュートを打たせない
<p>*コーチから配給 *最初はGKなし ライン突破 *途中からGK合流 (19:05頃~)</p>		
◆GAME	5対5+GK 19:25~20:00	ゴールを目指す ゴールを守る ボールを奪う ボールを失わない
<p>*8分×3本</p>		

(総合評価 コーチコメント)

U-11初回のTRとなった。今年度の選手たちは初回にも関わらず、硬さもなく元意よく非常に高い意識で取り組んでくれた。今回は守備(特にオン)をテーマにTRを進めた。最初はアプローチの質が良くない選手も目立ったが、TR1でしっかり落とし込むことができた。いつ寄せるか、どの距離まで寄せるか、どこで奪うのか、というところを感覚的な部分だけではなく、考えてプレーさせることを徹底した。徐々にボールを奪いきる場面も増え良いプレーに対してはしっかり褒めた。何が良くて、何が良くないのかを明確に伝えることができたと思う。TR2ではチャレンジの質の改善、カバリの役割の理解を伝えた。オーガナイズの問題で、GKが合流してから、意図的に出そうとしている守備の現象が減ってしまった。コーチからの配給を工夫して改善に務めたが、反省として次回に活かしたい。GAMEでも多くの選手が高い守備の意識を持ってプレーしていた。TR全体を通じて高い守備の意識を植え付けることができた。

大阪府トレーニングセンター