

女子U-12 トレーニング メニュー


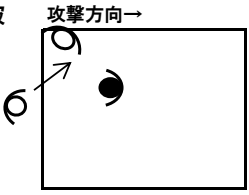
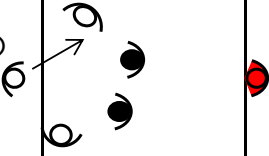
テーマ

ボールを奪う

2014年 7月 13日(月) 天候

ヘッドコーチ 中村 アシスタントコーチ 池田・高橋・松下 GK貴志

名前	出欠
恒石 彩華	○
園田 花蓮	○
桐野江 春加	○
岩根 颯希	○
浅山 茉緩	○
福留 礼音	○
北岡 岬	○
山下 妃華	○
太田 凧砂	○
菅森 杏	○
志波 葵	○
鈴木 雛子	○
井手段 祐有	○
川嶋 真代	○
藤居 由衣	○
桃原 愛歌	○
三浦 彩夢	○
中内 花咲	○
作山 亜沙美	○
浜野 まいか	○
山内 さくら	○
早瀬 彩来	○
小川 由姫	○
浅田 幸子	○
和田 麻希	○
内田 衣泉	○
竹中 凜	○
松本 未夢	○

メニュー	ポイント
<p>①. W-UP ボールワーク 5人1組(対面) (マーカーの前でコントロール)</p> 	<p>受ける前に観ておく 動き出しのタイミング 動きながら止める・観る・蹴る パスの貰・コントロールの貰</p>
<p>②. トレーニング1 1対1(サーバーから)ライン突破</p> 	<p>ポジショニング ボールの移動中に寄せる ボールを強く奪いにいく ボールとマークの同一視野</p>
<p>③. トレーニング2 2対2(サーバーから)ライン突破 (途中から攻撃方向にターゲット有)</p> 	<p>ポジショニング ボールの移動中に寄せる ボールを強く奪いにいく ボールとマークの同一視野 コミュニケーション 攻守の切り替え</p>
<p>④. トレーニング3(GAME) 5対5+GK有り</p>	<p>ポジショニング ボールの移動中に寄せる ボールを強く奪いにいく ボールとマークの同一視野 コミュニケーション 攻守の切り替え</p>
<p>(総合評価 コーチコメント) 守備の第1回目のトレーニングだったので、まずはポジショニングとアプローチ(移動中に寄せる、強く奪いに行く)を重視してTRを行った。 1対1のメニュー時にはまずサッカーの本質がわからない選手が多い為、守るべきところを押さえずに奪いに行く現象が多く起きたため、まずはポジシヨンの改善から行った。2対2は1対1からの改善もあり、少し良くなった所もあった。まだまだボールの状況からの次の狙いまではたどり着いていないため引き続きトレーニングが必要。</p>	

大阪府トレーニングセンター