

# U-12 トレーニングメニュー

テーマ

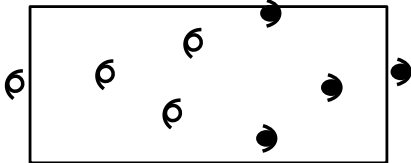
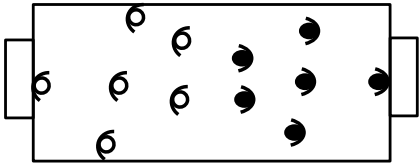
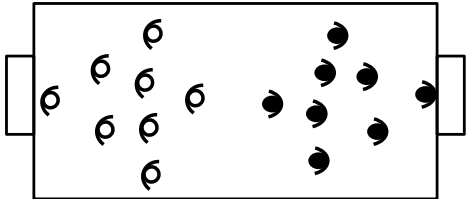
テクニック（選手把握・課題抽出）

2015年4月6日（月）天候

榎谷ヘッドコーチ

アシスタントコーチ 寺尾・久川・足高

名前	出欠
荒井 貴太	○
三木 仁太	○
安井 凌羽	○
佐野 貴都	○
中村 仁郎	○
脇山 陽登	×
和田 吉弘	×
大野 泰楽	○
岡沢 昴星	○
下西 竜聖	○
近藤 琉斗	○
下川 陽輝	○
中埜 航平	○
加藤 翼	○
青木 玲	○
西田 達哉	○
溝口 響	○
大西 裕大	○
矢野 翔大	○
河村ノエル	○
鈴木 仁也	○
岩丸 流星	○
小河 詩朋	○
根木 賢聖	○
吉川 祥五	○
恒岡 大雄	○
那須 大雅	○
馬場 啓太郎	×
中塚 亮晴	○
向井 颯	○
<b>GK</b>	
的場 翔哉	○
山形 慈温	○
湯田 海	○
辻井 智大	○
井野 彰人	○
峯 伸行	○
大町 尚暉	○
宮本 玲	○

メニュー	ポイント
<b>①. W-UP</b> 18:00~18:15 3色鬼ごっこ 3グループ ①⇒②⇒③⇒①のグループで鬼ごっこ	18:00~18:15 1. ボールなし 2. ボールあり アイスブレイク ステップ コーディネーション 観る
<b>②. トレーニング1</b> 3対3+サーバー 	18:15~18:40 優先順位 観る、観ておく 前を向く 持ち方 コントロール
<b>③. トレーニング2</b> 5対5+GK 	18:45~19:15 2コート 優先順位 観る・観ておく 前を向く 関わり
<b>④. トレーニング3(GAME)</b> 8対8 12分×3 	19:15~20:00 2コート 優先順位 観る・観ておく 前を向く 関わり
<b>(総合評価 コーチコメント)</b> 2015年度1回目の活動なのでまずオン、オフザピッチともに人としてサッカー選手として大阪の代表として考えて行動する、取り組むことを確認してから練習を行った。 予定とは変更して5対5を行わず8対8を多く行い選手の特徴、課題等を確認した。 選手も1回目ということもあり良い緊張感の中で取り組んでいたように感じた。 予想以上に選手の良いところが多く発見できたのが一番の収穫であった。 また次回から練習を通して選手たちに良い刺激を与えられる、少しでも高めてあげられるように取り組んでいきたい。 榎谷	

大阪府トレーニングセンター