

# U-12 トレーニングメニュー

テーマ

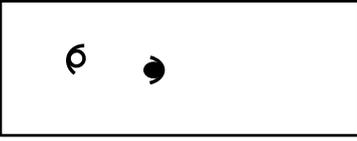
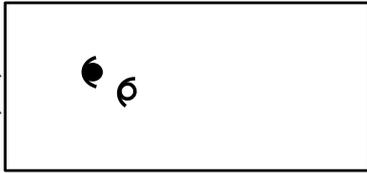
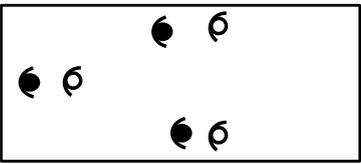
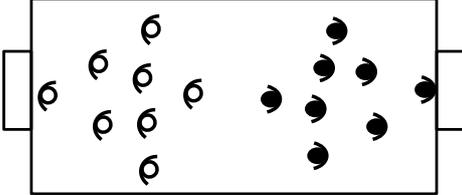
守備(対人)

2015年4月20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
①. W-UP 18:00~18:15 ボールなしでの1対1→ボールありでの1対1 	・体、腕の使い方 ・奪うタイミング ・体の中心で奪う ・相手との間合い
②. トレーニング1 18:15~18:40 1対1+サーバー 	・良いポジショニング ・インターセプト ・ゴールを守る
③. トレーニング2 18:45~19:15 3対3+サーバー 	・インターセプト ・カバー ・移動中にポジション修正 ・スペースをマーク ・背後を気を付ける ・切り替え ・指示
④. トレーニング3(GAME) 19:15~20:00 8対8 12分×3 2コート 	・TR1. 2ポイント ・受け渡し ・門を閉める ・リスク管理

**(総合評価 コーチコメント)**  
 今回は、体の当て方・腕の使い方・ステップの踏み方など対人の部分での指導を多く行った。  
 厳しくも狙いを持ってプレーし、粘り強く守備ができていた。  
 ただ、複数になるとドリブルしている相手を勝手に受け渡したり(諦める)、一人が抜かれると慌ててボールに群がり、逆サイドを突かれたりする場面があった。  
 1対1での守備を確認し、マークの受け渡しやファーストディフェンダーの声掛けを伝える事で崩れる場面が少なくなった。  
 ゲームでは、中を締める事と狙いが定まった時の思い切った狙いを持つことも改善ができたと感じる。

大阪府トレーニングセンター