

U-12 トレーニングメニュー

テーマ

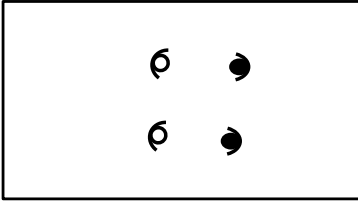
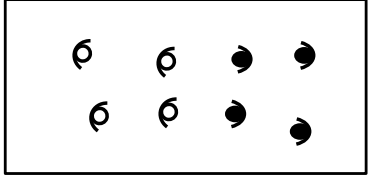
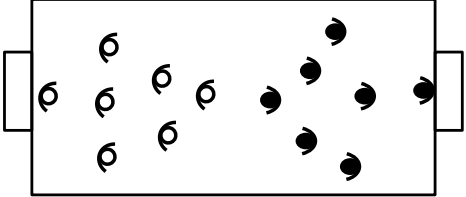
守備 (1人で奪う・奪いきる・2人で奪う)

2015年 5 月 18 日(月) 天候

久川ヘッドコーチ

アシスタントコーチ 寺尾:樹谷: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	見学
GK	
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 3人組 鬼ごっこ 1vs1vs1 ポールなし 奪う ポールあり 奪いきる ストレッチ 2人で奪う リフティング	声・指示 奪うチャンス共有 準備と予測 チャレンジ
②. トレーニング1 18:15~18:40 2対2 コーチから配給 ライン突破 3コート 【攻撃】 積極的な仕掛け 関わり 失わない  20×15	1stDF距離・対応 インターセプト意識 ポジショニング 奪うチャンス共有 準備と予測 チャレンジ
③. トレーニング2 18:45~19:15 4対4+GK(サーバー) コーチから配給 ライン突破 3コート 【攻撃】 積極的な仕掛け 関わり 失わない  30×20	1stDF距離・対応 インターセプト意識 ポジショニング 奪うチャンス共有 準備と予測 チャレンジ
④. トレーニング3(GAME) 19:15~20:00 7対7 12分×3 2コート 4分の1コート 2面 ※シュート練習 	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 攻守の切り替え チャレンジ

(総合評価 コーチコメント)

練習前に守備の練習をするという話しに対しての反応はあまり良くなかった。好きではないだけに理解や意識は低い。8人制の試合の影響もあるのか1対1を見守る傾向にある。今回のTRでは、ボール状況で積極的に2人でボールを奪いに行くことをテーマに行った。選手達の意識は少し変化したように思う。今までは下がってカバーするだけの守備から自分の相手を意識しながら2人で挟む場面が何度かあった。間を割られたり、間にパスを通される場面もあったが修正しながらTRすることでインターセプトや守備の集中力・意識が高まったように思う。トレセンで劇的な変化は難しい意識を変化させられたら日頃の自チームの練習でも変化して良くなっていくのではと思います。

守備の練習だけで終わるのではなく試合後にシュート練習を行った。GKの選手も多く居るので4か所でパスを受けてコントロールからシンプルにシュートまで。課題は多い。左右で蹴れない。

大阪府トレーニングセンター