

U-12 トレーニング メニュー

テーマ

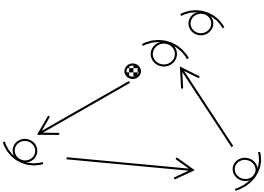
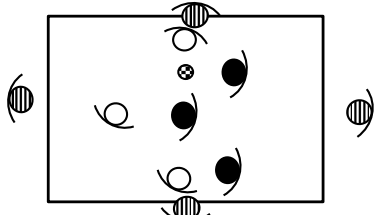
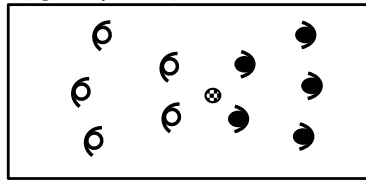
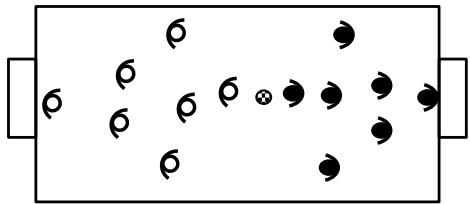
ポゼッション

2015年 7 月 6 日(月) 天候

ヘッドコーチ 榎谷

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 昂星	
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	
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  <p>①離れて ②寄って ③フンタッチ</p>	18:00~18:30 パスの質 コントロールの質 観る・観ておく タイミング
②. トレーニング1 3対3+2フリーマン  <p>フリーマンは アンダー2タッチ</p>	18:30~18:50 3コート 攻撃の優先順位 パスの質 コントロールの質 サポートの質 観る・観ておく タイミング
③. トレーニング2 5対5プラス2サーバー 	18:50~19:20 2コート サーバーに当てたら 攻撃方向が変わる 攻撃の優先順位 パスの質 コントロールの質 サポートの質 観る・観ておく タイミング
④. トレーニング3(GAME) 7対7 	19:20~20:00 2コート 4分の1コート 2面 攻撃の優先順位 パスの質 コントロールの質 サポートの質 観る・観ておく 攻守の切り替え
(総合評価 コーチコメント) 先週の関西トレセンリーグで出た課題からトレーニングを行った。選手の達の取り組む姿勢が良く少しずつ変化はあったもののまだまだ観ていない、観るものが少ない状況である。そして利き足しか使わない選手が非常に多くそれが原因で視野が確保できていない前へ進めない場面も多くあった。狙いもなくただボールに寄ってしまうなどポジショニングの理解も不足しているのでこれから積み上げていく必要がある。選手によっても理解度に差があるのでトレーニングも現時点での状況に応じて工夫していく必要もあると感じた。	

大阪府トレーニングセンター