

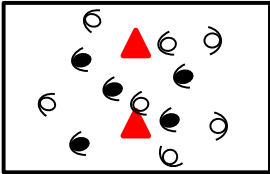
U-14 トレーニング メニュー

テーマ	ボールを奪う①
-----	---------

2015年 6月 22日(月) 天候:くもり

ヘッドコーチ 茶野 アシスタントコーチ 梶田 田川 小山 木村

名前	出欠
岡田 洋之佑	○
吉岡 凜太郎	○
駒井 幸弘	○
土肥 航大	○
高橋 直哉	○
田中 海輝	○
岩本 悠輝	○
上西 竜司	○
中辻 涼雅	○
道脇 走瑠	○
北條 真汰	○
田中 碧海	○
藤尾 翔太	○
柿原 涼吾	○
岡本 亮志	○
横田 賢心	○
田鍋 大賀	○
角山 勇翔	○
伊藤 翼	○
中田 大翔	○
山尾 永遠	○
羽坂 豪	怪我
長尾 優斗	○
奥田 友惟	○
中村 陽紀	怪我
萬谷 裕太	○
衛藤 稀祐	○

メニュー	ポイント
①. W-UP ・フリーパス、アプローチなど ・1vs1 20×12m スタート位置を真ん中・左・右など変更する	・アプローチの強さ ・ステップ、重心 ・予測
②. トレーニング1 ・3vs3+1S ライン突破 25×35m サーバーは最初の配球のみ	・アプローチの質 (強さ・ステップ・重心) ・予測と準備 ・正しいポジショニング ・チャレンジ&カバー ・連動
③. トレーニング2 ・5vs5+2F 30~35×30~35m コーンの間を通したら1点	 ・ゴール方向からのアプローチ ・アプローチの質 ・チャレンジ&カバー ・予測と準備 ・連動
④. トレーニング3(GAME) 3チームでゲーム 68×52m	
(総合評価 コーチコメント) W-upで個人の守備の対応の部分を実践したが、TR1・TR2との繋がりが少なくなりました。個人へのアプローチをTR1のような3vs3で抑えた方が選手にとってはわかりやすい状況を作り出すことが出来たように感じた。	

大阪府トレーニングセンター