

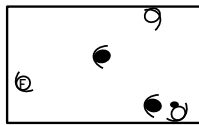
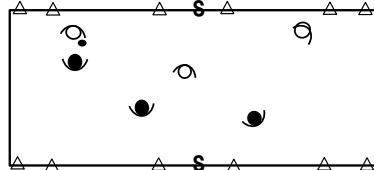
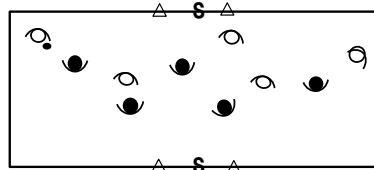
U-14 トレーニング メニュー

テーマ	ボールを奪う②
-----	---------

2015年 7月 13日(月) ガンバ大阪人工芝 半面 天候 曇り予報

ヘッドコーチ 田川 アシスタントコーチ 梶田 茶野 小山 木村

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

メニュー	ポイント
<p>①. W-UP</p> <p>・フリーパス 出した後アプローチ・近くの選手がアプローチ</p> <p>・2対2+1F</p> <div style="text-align: center;">  <p>14m x 16m</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・1stDFの決定 ・チャレンジ&カバー ・予測 ・コミュニケーション ・攻守の切替え
<p>②. トレーニング1</p> <p>・3vs3+2S(サーバーリターンは無し、2タッチアンダー)</p> <p>25 x 30m コーン間は3m 中央は5m</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="font-size: small;">※ターゲット時は1タッチ ※奪えばSIに戻す</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1stDFの決定 ・チャレンジ&カバー ・予測、準備 ・コミュニケーション ・攻守の切替え ・連動 ・ポジショニング
<p>③. トレーニング2</p> <p>・5vs5+1Sライン通過(サーバー2タッチアンダー)</p> <p>40 x 40~45m コーン間は6m</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="font-size: small;">※コーチから配球 ※ターゲットは1タッチ ※奪えばSIに戻す</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1stDFの決定 ・チャレンジ&カバー ・予測、準備 ・コミュニケーション ・攻守の切替え ・連動 ・ポジショニング
<p>④. トレーニング3(GAME)</p> <p>3チームでゲーム 68 x 52m</p>	

(総合評価 コーチコメント)

w-upで、1stDFについてやコーチングについて伝えました。

1stDFに続いて、スタートポジションとカバーについて伝えました。もう少しDFのスタートポジションを具体的に伝える事ができればよかったです。また、攻守の交代の際に反復回数を増やす為、カウンターで攻撃するのではなく1度サーバーに戻してから守備を整える時間を作っていました。

1stDFはすごく意識して取り組んでいましたが、ポジショニングやカバーについては改善の余地あります。次回は全体的にトレーニングのテンポを上げて行いたいと思います。

大阪府トレーニングセンター