

大阪トレセン 女子U-15 活動記録



2015年

4 月 19 日 (月)

会場 大阪協会グラウンド

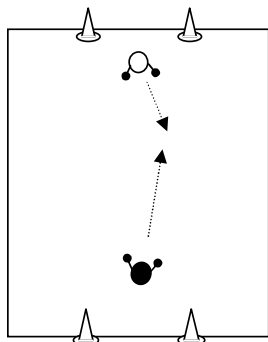
天気 晴

No.	背番号	名前	学年	出欠	所属
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

【テーマ】 守備（１） ボールを奪う

◎ W-UP 18:00~18:30

- 1) オニゴッコ ※ ボールを持っている人へタッチ（ハンドパス、パスはゴロのみ）
- 2) 2人組でボールコントロール
※出されたボールを素早く追いかけてコントロール&リターン
- 3) 1vs1 → 2vs2



《ルール&オーガナイズ》
①コーチからの配球でスタート
②コーンの外側をドリブル通過
※2vs2はコーンの間にシュートも可

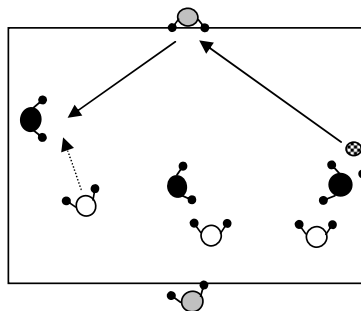
KEY FACTOR

- ポジショニング
- 積極的にボールを奪いにいく
- 予測
- アプローチ
- 粘り強く守る
- コミュニケーション
- 攻守の切り替え

※攻撃は積極的にゴールへ！

◎ トレーニング1：3vs3

18:30~18:50



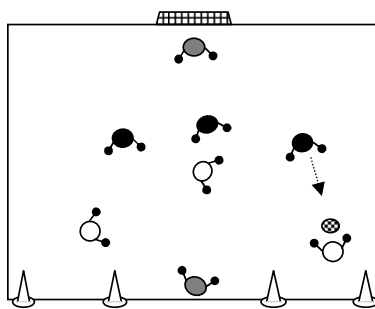
《ルール&オーガナイズ》
①コーチからサーバーへの配球でスタート
②ラインゴール

KEY FACTOR

- ポジショニング
- 積極的にボールを奪いにいく
- 予測
- アプローチ
- 粘り強く守る
- コミュニケーション
- チャレンジ&カバー
- 攻守の切り替え

◎ トレーニング2：3vs3+GK

18:50~19:10



《ルール&オーガナイズ》
①コーチからサーバーへの配球でスタート
②攻撃はゴールを狙う
③守備はボールを奪ったら両サイドのゴールにシュート

KEY FACTOR

- ポジショニング
- 積極的にボールを奪いにいく
- 予測
- アプローチ
- 粘り強く守る
- コミュニケーション
- チャレンジ&カバー
- 攻守の切り替え

◎ ゲーム：6vs6（GK含めた人数）

19:10~

少年用コート

KEY FACTOR

- トレーニングの成果を発揮する！

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
コーチ	小川 雅己	
コーチ	山科 花恵	
コーチ	中岡 麻衣子	
GKコーチ	谷川 隆	

<総評>

今年度初回の練習ということもあり良い緊張感の中でトレーニングが行えたが、コミュニケーションをとる部分では、少しアップの中でリラックスできた中でお互いコミュニケーションをとれる雰囲気作りをする必要があったように思われる。

守備をテーマにしたトレーニングでは積極的にボールを奪いにはいくものの守備の原則やグループでボールを奪う部分ではまだまだ理解が低い選手も多くいたので、今後のトレーニングの中で改善を図ってきたい。

4 月 19 日

記録者 林部 雅司