

大阪トレセン 女子U-15 活動記録



2015年

5月11日(月)

会場 万博ガンバ人工芝グラウンド

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					

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

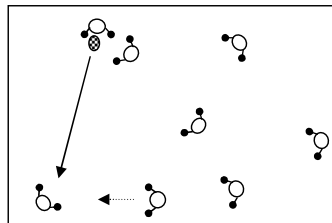
<総評>

前回に引き続き守備のトレーニングを実施。前回に比べコミュニケーションをとうとする意識は感じられたが、アプローチをすることやボールを奪う意識はまだ低いので、ポジショニングやボールの移動中にできることを考えさせながらプレーをしていけるよう声かけをしていくことが必要であるが、前回よりも一人一人積極性は感じられるプレーが多く見られたのはよかったと思う。
しかし、ゲームになると一人でプレーをする場面が多く見られるので、攻守の切り替えも含めこうした部分の改善もしていかなければならない。

【テーマ】 守備(2) ボールを奪う

◎ W-UP 18:00~18:50

- 1) 4対4 ハンドパスでボールキープ ボールを持っている人へタッチ、落としたり逆チームのボール
- 2) 8人組でパス&コントロール
アンダー2タッチ、1タッチ、スペースで受ける等
- 3) パスを出したらアプローチ ①パスを出した選手 ②受け手に一番近い選手

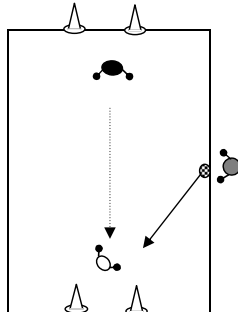


KEY FACTOR

- 観る・予測・準備
- ボールを積極的に奪う
- アプローチ(ボールの移動中に)・ステップ
- 奪いどころ(インターセプト・コントロール、ボールを動かしたとき)
- 声かけ、コミュニケーション

コート大きさ25×25

4) 1vs1~2vs2



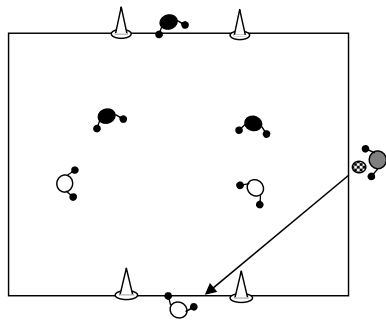
《ルール&オーガナイズ》

- ①コーチからの配球でスタート
 - ②コーン間にシュートかラインをドリブル突破
- コート大きさ前回と同じ

KEY FACTOR

- 観る・予測・準備
- ボールを積極的に奪う
- アプローチ(ボールの移動中に)・ステップ
- 奪いどころ(インターセプト・コントロール、ボールを動かしたとき)
- 声かけ、コミュニケーション
- チャレンジ&カバー

◎ トレーニング1: 2vs2+2サーバー 18:50~19:10



《ルール&オーガナイズ》

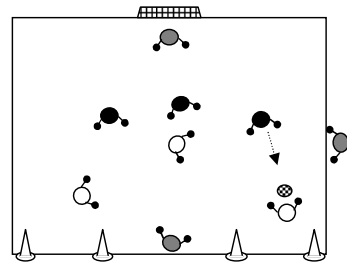
- ①コーチからのボールでスタート(サーバーへの配球)
- ②ゴールラインをドリブル突破か、攻撃方向のサーバーに当ててリターンを受け、ラインをドリブル突破

KEY FACTOR

- 観る・予測・準備
- アプローチ(ボールの移動中に)
- ポジショニング(チャレンジ&カバー)
- 積極的に奪いに行く
- 連続した守備
- 攻守の切り替え
- コミュニケーション

※攻撃は積極的にゴールへ!
幅と深みをとる

◎ トレーニング2: 3vs3+GK【反復】 19:10~19:30



《ルール&オーガナイズ》

- ①攻撃はゴールを狙う
 - ②守備はボールを奪ったら両サイドのゴールにシュート
 - ③コーチからの配球でスタート
- コート大きさ...ダブルボックス

KEY FACTOR

- 観る・予測・準備
- アプローチ(ボールの移動中に)
- ポジショニング(チャレンジ&カバー)
- 積極的に奪いに行く
- 連続した守備
- 攻守の切り替え
- コミュニケーション

※攻撃は積極的にゴールへ!
幅と深みをとる

◎ ゲーム: 6vs6 (GK含めた人数) 19:30~

4分の1コート

KEY FACTOR

- トレーニングの成果を発揮する!