

大阪トレセン 女子U-15 指導案



2015年

7 月 6 日 (月)

会場 大阪協会グラウンド

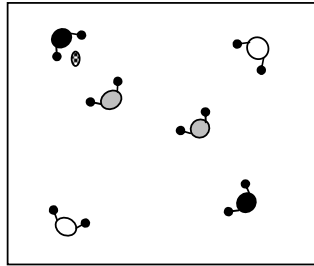
天気 < 曇り

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					

【テーマなど】 セレッソ大阪堺・アカデミーとの合同練習
(兼 関西トレセン女子U-15選手選考会)

◎ W-UP

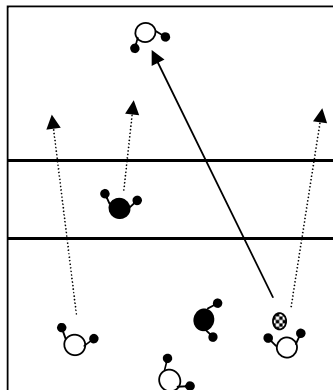
- 1) フリードリブル
- 2) おにごっこ (オニは2人組)
- 3) 4vs2



《ルール&オーガナイズ》
①2人組が3チーム
②ボールを奪われた色がDF

- KEY FACTOR**
- ファーストタッチ
 - ボールを失わない
 - コミュニケーション
 - パスの質
 - 攻守の切り替え(素早く)

◎ トレーニング1：4vs2 (エリア内は3vs1)



《ルール&オーガナイズ》
①グリッドの中でボールを失わないようにボールを動かす。
②コート内は3vs1
②DFはボールを奪ったら辺を通過もしくはもう一人のDFにパス

- KEY FACTOR**
- ファーストタッチ
 - ボールを失わない
 - コミュニケーション
 - パスの質
 - 攻守の切り替え(素早く)

◎ 選考ゲーム：6vs6 (10分)

※ 参加者、グルーピング、組み合わせは別紙名簿のとおり

<総評>

前回に引き続き、関西トレセン大会のメンバー選考も兼ねた選考ゲームとした。ゲーム前に今回は攻守の切り替えやファーストタッチを意識させるため、4vs2のトレーニングを実施した。全体的に守備への切り替えが少しルーズになりコントロールやパスのミスも個の技術でカバーできてしまった場面あったので、トレーニングの質を上げるためにも攻守ともに強度を上げていかなければならない。ゲームは前回よりも動きがあり緊張感のある内容であった。一人一人の良い部分や課題がみれたゲームとなった。

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	

7 月 6 日

記録者 林部 雅司