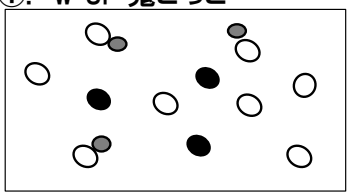
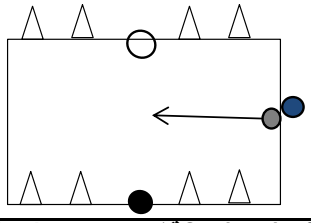
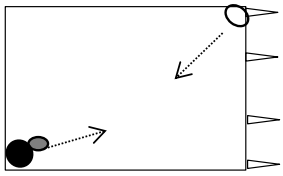
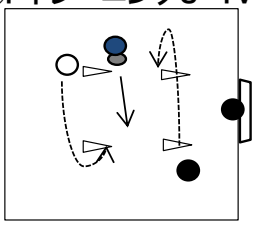
女子U-18 トレーニング メニュー

テーマ	1対1攻撃、守備

2015年 6 月 8日(月) 天候晴れ

ヘッドコーチ 櫻井　アシスタントコーチ 細田、岡久、河津、井尻、安田GK ：

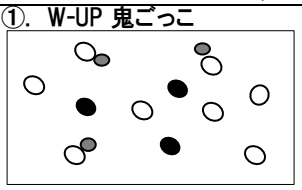
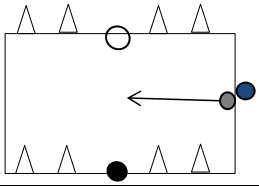
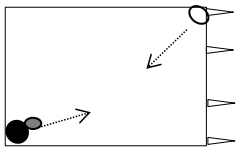
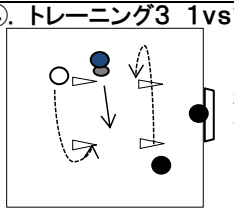
名前		メニュー	ポイント
池内 朱梨	○	①. W-UP 鬼ごっこ  ・鬼→ボールを持っていない人をタッチ ・タッチされたら鬼交代 ・ボール保持者はタッチされない ・パスOK （状況を見て） 手→足	コミニュケーション ステップワーク 周りを見る
秦 美結	欠		
小櫻 唯	○		
安室 華琳	○		
藤田 郁実	見学		
森山 舞香	○		
猪亦 玲音	○		
松原 ゆき	○	②.トレーニング1 1vs1 4ゴール(中盤)  ・ボールはコーチから（ゴロ→浮き球） ・1対1 コーンの間をドリブル通過（攻撃一方向） ・どちらかが通過するまで行う。	球際の厳しさ 相手とのかけ引き 攻守の切り替え
山下 夏穂	○		
川﨑 麻由	○		
田中 未夢	○		
南里 千尋	○		
安永 紗矢香	○		
足立 智佳	欠		
芝 ひより	○		
田中 梨華	○	②. トレーニング2 1vs1 2ｺﾞｰﾙ(サイド)  攻撃：コーンの間をドリブル通過 奪われたら奪い返す 守備：ボールを奪う。 奪ったらスタートラインまで運ぶ	守備の優先順位 ステップワーク 粘り強い守備 状況判断
田中ちひろ	○		
永野 未紗樹	○		
村松夏帆	欠		
辻野 友実子	○		
西垣内 由唯	○		
西山 皐月	欠		
林 かおる	○		
林 みのり	○	④. トレーニング3 1vs1(ゴール前) ④ GAME(25×25)  ・攻撃、守備同時にスタート(コーンを回る) ・ボールはコーチから出す 攻撃：相手をかわしてゴールを狙う 守備：ボールを奪う。	ゴールへの意識 ファーストタッチ 相手とのかけ引き 状況判断 粘り強い守備
藤原 安佑	○		
市政 芽美	○		
久保田 晴香	見学		
清水 あゆみ	○		
常田 麻友	○		
西村 清花	○		
矢野 粧子	○		
藤根 有彩	○	(総合評価 ｺｰﾁｺﾒﾝﾄ) 今日はU-18 の初トレーニングということで、W-upで選手達が積極的にコミュニケーションをとっていた。 今回は1対1をテーマに3つのシチュエーションで実施した。トレ1ではボール奪取のみに集中するあまりヘッドダウンし視野が狭くなっている選手が多かった。ゲームをイメージしてトライしている選手が少なかった。オーガナイズの変化も必要だと感じた。 トレ2では攻撃が有利な状態で行った。守備の対応で身体の向きがおかしい選手が数名いた。 全体的に守備をする際のｽﾃｯﾌﾟﾜｰｸに課題があるので今後も注意をしてみていきたい。 試合の中での局面の1対1が全体的に弱いので強化が必要だと感じた。	
山田 仁衣奈	○		
大政 七生	○		
薩摩 桐子	○		
田村 莉奈	欠		

女子U-18 トレーニング メニュー

テーマ	1対1攻撃、守備

2015年 6 月 8日(月) 天候晴れ

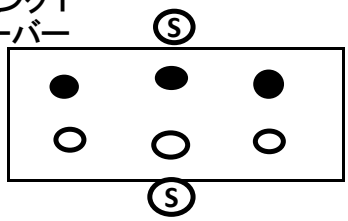
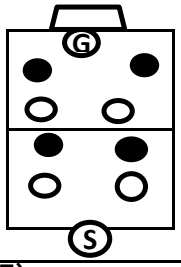
ヘッドコーチ 櫻井　アシスタントコーチ 細田、岡久、河津、井尻、安田GK ：

名前		メニュー	ポイント
池内 朱梨	○	①. W-UP 鬼ごっこ  ・鬼→ボールを持っていない人をタッチ ・タッチされたら鬼交代 ・ボール保持者はタッチされない ・パスOK（状況を見て） 手→足	コミニュケーション ステップワーク 周りを見る
秦 美結	欠		
小櫻 唯	○		
安室 華琳	○		
藤田 郁実	見学		
森山 舞香	○		
猪亦 玲音	○		
松原 ゆき	○	②.トレーニング1 1vs1 4ゴール(中盤)  ・ボールはコーチから（ゴロ→浮き球） ・1対1 コーンの間をドリブル通過（攻撃一方向） ・どちらかが通過するまで行う。	球際の厳しさ 相手とのかけ引き 攻守の切り替え
山下 夏穂	○		
川﨑 麻由	○		
田中 未夢	○		
南里 千尋	○		
安永 紗矢香	○		
足立 智佳	欠		
芝 ひより	○		
田中 梨華	○	②. トレーニング2 1vs1 2ｺﾞｰﾙ(サイド)  攻撃:コーンの間をドリブル通過 奪われたら奪い返す 守備:ボールを奪う。 奪ったらスタートラインまで運ぶ	守備の優先順位 ステップワーク 粘り強い守備 状況判断
田中ちひろ	○		
永野 未紗樹	○		
村松夏帆	欠		
辻野 友実子	○		
西垣内 由唯	○		
西山 皐月	欠		
林 かおる	○		
林 みのり	○	④. トレーニング3 1vs1(ゴール前) ④ GAME(25×25)  ・攻撃、守備同時にスタート(コーンを回る) ・ボールはコーチから出す 攻撃:相手をかわしてゴールを狙う 守備:ボールを奪う。	ゴールへの意識 ファーストタッチ 相手とのかけ引き 状況判断 粘り強い守備
藤原 安佑	○		
市政 芽美	○		
久保田 晴香	見学		
清水 あゆみ	○		
常田 麻友	○		
西村 清花	○		
矢野 粧子	○		
藤根 有彩	○	(総合評価 コーチコメント) 今日はU-18 の初トレーニングということで、W-upで選手達が積極的にコミュニケーションをとっていた。 今回は1対1をテーマに3つのシチュエーションで実施した。トレ1ではボール奪取のみに集中するあまりヘッドダウンし視野が狭くなっている選手が多かった。ゲームをイメージしてトライしている選手が少なかった。オーガナイズの変化も必要だと感じた。 トレ2では攻撃が有利な状態で行った。守備の対応で身体の向きがおかしい選手が数名いた。 全体的に守備をする際のｽﾃｯﾌﾟﾜｰｸに課題があるので今後も注意をしてみていきたい。 試合の中での局面の1対1が全体的に弱いので強化が必要だと感じた。	
山田 仁衣奈	○		
大政 七生	○		
薩摩 桐子	○		
田村 莉奈	欠		

ボールを奪う

2015年 6 月 15日(月) 天候晴れ

ヘッドコーチ 岡久　アシスタントコーチ 櫻井，河津、井尻 ：

名前		メニュー	ポイント
藤田 郁実	○	①. W-UP ビブス3色でボール回し(グリッド内で) 3チームでボールを奪い合う。 全員でグリッド内でボールを奪い合う。	コミニュケーション サポートの質 タイミング 体の入れ方 相手を観る・全体を観る
森山 舞香	○		
猪亦 玲音	○		
松原 ゆき	○		
山下 夏穂	見学		
川﨑 麻由	○		
田中 未夢	○		
南里 千尋		②.トレーニング1 3対3＋サーバー ライン突破 	タイミング ギャップの意識 守備 チャレンジ＆カバー 攻守の切り替え ポジショニング
安永 紗矢香	○		
足立 智佳	○		
芝 ひより	見学		
田中 梨華	○		
田中ちひろ			
永野 未紗樹	○		
村松夏帆	○		
辻野 友実子	○	②. トレーニング2 2対2＋2対2＋GK 	ファーストディフェンダーの確認 守備の働き掛け チャレンジ＆カバー 攻守の切り替え ポジショニング どこをとれば有利か
西垣内 由唯	○		
西山 皐月	○		
林 かおる			
林 みのり	○		
藤原 安佑	○		
市政 芽美			
久保田 晴香	○		
清水 あゆみ	○	④. トレーニング3(GAME) 11対11 ゲーム vs国体選考組	パスの質 コントロール質 観る、パス＆ムーブ 動き出しのタイミング 守備の働き掛け 奪うチャンスを 見逃さない
常田 麻友	○		
西村 清花	大ゲーム×		
矢野 粧子	○		
藤根 有彩	大ゲーム×		
山田 仁衣奈	○		
大政 七生	○		
薩摩 桐子			
田村 莉奈	○	(総合評価 コーチコメント)	
松村 梨恵菜	○	トレーニング2回目でコミニュケーションも取れ始めているが、積極性にかけるように感じる。ゴール前の2対2ではGKを含めてコーチングを促したが、原理原則からのポジションやコーチングの質の向上を考えて今後のコーチングに生かしたい。	