

女子U-18 トレーニング メニュー

テーマ	ボールポゼッション
-----	-----------

2016年 6月 20日(月) 天候:晴れ

ヘッドコーチ : 井尻 アシスタントコーチ : トレセンU-18コーチ

名前
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
31
32
33
34
35
36
37

メニュー	ポイント
①. W-up ボールワーク <p>①足元 ②ワンツー ③3人目 ④3対1×2</p>	コミュニケーション (声・表現・アイコンタクト) パス・動き出しのタイミング 観る(観ておく) ファーストコントロール パスの質 動き直しの質
②. トレーニング1 4対2・5対3 <p>-10m×10m 15m×15m(2個)</p>	コミュニケーション (声・表現・アイコンタクト) サポートの質(トライアングル) 観る(観ておく) ファーストコントロール パスの質 動き直しの質・量 攻守の切り替え(1stDF)
②. トレーニング2 6対3(3色) <p>・20m×20m ・奪われたチームで守備 ・フリー→2タッチアンダー</p>	コミュニケーション (声・表現・アイコンタクト) サポートの質(トライアングル) 観る(観ておく) ファーストコントロール パスの質 動き直しの質・量 幅・深み・・・サポートの距離 スペースの共有 攻守の切り替え(1stDF)
④. トレーニング3 7対7+GK 	コミュニケーション (声・表現・アイコンタクト) サポートの質(トライアングル) 観る(観ておく) ファーストコントロール パスの質 動き直しの質・量(幅・深み・スペースの共有) 攻守の切り替え(1stDF)
(総合評価 コーチコメント) ボールワークでは、少しイメージが湧いていないトレーニングになっていたが、対人から選手がイメージを持ってトレーニングに挑めるようになったが視野の優先順位などは、まだ原理原則が理解できていない部分があった。	

