

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 ①足元 ②ワンツーマン ③3人目 ④3対1×2 | 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 ・10m×10m 15m×15m(2個) | 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) ・20m×20m ・奪われたチームで守備 ・フリー→2タッチアンダー | 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。 | |

