

女子U-18 トレーニング メニュー

テーマ	攻守の切り替え
-----	---------

2014年 6 月 2日(月) 天候晴れ

ヘッドコーチ 岡久 アシスタントコーチ 細田, 河津, :

名前	出欠	メニュー	ポイント
		①. W-UP ピブス3色でボール回し(グリッド内で) 条件を徐々につけていく(タッチ数、順番など) 赤→黄→グレー(黄のみダイレなど)	コミュニケーション サポートの質 タイミング 角度 距離 判断:頭の切り替え
		②. トレーニング1 2対2対2 攻守の切り替えを意識したボール回し 奪われたらすぐに交代してディフェンス  タッチ制限をつける・時間で区切りハードにさせる	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
		②. トレーニング2 5対3→5対3 ボールを奪えば横のコートに移動: 攻守交代  オフェンスは1コートに5人、ディフェンスは3人	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
		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
		(総合評価 コーチコメント)	
		W-upに関しては、名前を覚えていない選手が多く、タイミング、角度よりもコミュニケーションが中心になってしまった。時間が経つにつれて次のイメージなどを考えられる選手が増えてきた。トレ1では、前回に引き続き、ボールの置き所、間の意識は比較的していたが、攻守の切り替えで攻→守の時の遅さや、いっとう寄せるべきなのかがまだまだできていないと感じた。攻撃時になった時のポジショニングももう少しより速く良いポジションにとる必要があるとも感じた。トレ2は時間的にしなかった。	