

女子U-18 トレーニング メニュー

テーマ	ボールを奪う
-----	--------

2014年 9 月 1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
入口 菜乃花		①. W-UP しっぽ取り→ボールの奪い合い グリッドの中で一人一球ボールを持ちグリッドから外に出し合う。その後二人組で手を繋ぎ同じことをする。	コミュニケーション 奪われない持ち方 チャンスを伺い奪う 周りを観る 状況判断
松村 梨恵葉			
中村 優里			
鈴木 真由			
東 菜南			
志摩 彩奈			
勝岡 美結			
橋満 香郁			
垣内 愛菜			
西村 清花			
三浦 桃		②. トレーニング1 1vs1→1vs2 ライン突破	体の使い方 相手を観る 予測 ステップワーク プレスバック
谷村 佳世			
嶋林 美花			
山田 仁衣奈			
市政 芽美			
久保田 晴香			
常田 麻友			
常田 菜那			
上野 聖留			
矢野 粧子			
柴田 優花		②. トレーニング2 3対3+サーバー ライン突破	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 コーチング 予測
森田 有加里			
芝 ひより			
岩根 有香里			
持田 なな			
呉屋 絵理子			
村松 夏帆			
田中 ちひろ			
足立 智佳			
生田 あゆみ			
秋山 あずさ		④. トレーニング3or国体チームと試合 2対2+2対2+GK	予測 アプローチ コーチング 限定 攻守の切り替え 粘り強い守備
上村 七海			
松本 ひかる			
辻野 友実子			
秦 美結			
		(総合評価 コメント)	

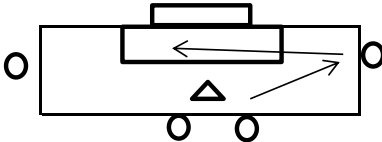
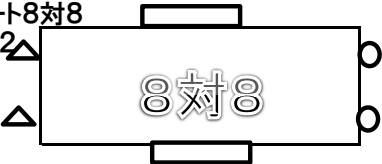
テーマ

ゴールを奪う

名前	出欠		ポイント
入口 菜乃花	○	①. W-UP 2人1組 リフティング フリータッチ ツータッチ ダイレクト	コミュニケーション ボールコントロール
松村 梨恵菜	○		
中村 優里	○		
鈴木 真由	○		
東 葉南	欠		
志摩 彩奈	欠		
勝岡 美結	欠		
橋満 香郁	欠	②. トレーニング1 2対2 ライン突破	攻撃の優先順位 仕掛けの間合い ワンツー スイッチ ヘッドアップ
垣内 愛菜	○		
西村 清花	○		
三浦 桃	○		
谷村 佳世	○		
嶋林 美花	○		
山田 仁衣奈	○		
市政 芽美	○	②. トレーニング2 3対3+サーバー ライン突破	攻撃の優先順位 3人目の動き サポートの角度
久保田 晴香	○		
常田 麻友	○		
常田 菜那	○		
上野 聖留	○		
矢野 粧子	○		
柴田 優花	○		
森田 有加里	○	ボールを奪いに行かせる ③U-15と合同でトレーニングマッチ	ゴールを観る 攻撃の優先順位 シュートの精度
芝 ひより	○		
岩根 有香里	○		
持田 なな	○		
呉屋 絵理子	○		
村松 夏帆	○		
田中 ちひろ	○		
足立 智佳	○		
生田 あゆみ	欠	(総合評価 コーチコメント)	ゴールを狙う意識はあるが、優先順位のゴールから観ている選手が少ないと感じた。
秋山 あずさ	欠		
上村 七海	欠		
松本 ひかる	○		
辻野 友実子	○		
秦 美結	○		

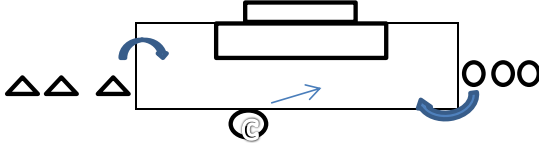
テーマ

サイドからの攻撃

名前	出欠		ポイント
入口 菜乃花	○	①. W-UP 2人1組 パス&コントロール 対面パス ヘディング	コミュニケーション パスの精度 ヘディングフォーム
松村 梨恵菜	○		
中村 優里	○		
鈴木 真由	○		
東 菜南	欠		
志摩 彩奈	欠		
勝岡 美結	欠		
橋満 香郁	欠	②. トレーニング1 サイドからのセンターリング 2対1 	センターリング精度 チェックの動き 攻撃のポジショニング 守備のポジショニング
垣内 愛菜	○		
西村 清花	○		
三浦 桃	○		
谷村 佳世	○		
嶋林 美花	○		
山田 仁衣奈	○		
市政 芽美	○	②. トレーニング2 ハーフコート8対8 フリーマン2△ 	攻撃の優先順位 シュートの積極性 サイドでの オーバーラップ センターリング精度
久保田 晴香	○		
常田 麻友	○		
常田 菜那	○		
上野 聖留	○		
矢野 粧子	○		
柴田 優花	○		
森田 有加里	○	③ ハーフコート11対11トレーニングマッチ ボールを奪いに行かせる	ゴールを観る 攻撃の優先順位 シュートの精度
芝 ひより	○		
岩根 有香里	○		
持田 なな	○		
呉屋 絵理子	○		
村松 夏帆	○		
田中 ちひろ	○		
足立 智佳	○	(総合評価 コーチコメント) サイドフリーマンがいる為、ゴールを観る機会が少なくサイドからの単調な攻撃が多く見られたが中を意識させることにより中での崩しが見られるようになった。	
生田 あゆみ	○		
秋山 あずさ	○		
上村 七海	○		
松本 ひかる	○		
辻野 友実子	○		
秦 美結	○		
田中 夏美	欠		

テーマ

ゲーム統括

名前	出欠		ポイント
入口 菜乃花	○	①. W-UP 2人1組 リフティング ワンタッチ、のせて交換、いろいろな部位で	コミュニケーション ボールコントロール
松村 梨恵菜	○		
中村 優里	○		
鈴木 真由	○		
東 葉南	○		
志摩 彩奈	欠		
勝岡 美結	欠		
橋満 香郁	欠	②. トレーニング1 ゴール前仕掛け3対3 	攻撃の優先順位 モビリティ(機動性) アイデア(即興性) シュートの精度
垣内 愛菜	○		
西村 清花	○		
三浦 桃	○		
谷村 佳世	○		
嶋林 美花	○		
山田 仁衣奈	○		
市政 芽美	○		
久保田 晴香	○		
常田 麻友	○		
常田 菜那	○		
上野 聖留	○		
矢野 粧子	欠		
柴田 優花	○		
森田 有加里	○		
芝 ひより	○		
岩根 有香里	○		
持田 なな	○		
呉屋 絵理子	○		
村松 夏帆	○	(総合評価 コーチコメント) びわこカップの反省からテーマゴールを奪うで最終ゲームを行ったが、中盤での構成は1年間の成果は見られたがゴールに向かう姿勢やゴール前で人さがしてしまう場面がみられシンプルにゴールを奪うことを徹底して指導する必要性を感じた。	
田中 ちひろ	○		
足立 智佳	○		
生田 あゆみ	○		
秋山 あずさ	○		
上村 七海	○		
松本 ひかる	○		
辻野 友実子	○		
秦 美結	○		
田中 夏美	○		