

大阪府トレセンU-11 トレーニング メニュー

テーマ	テクニック（選手の把握）
-----	--------------

2014年 6月 9日（月） 天候 曇り

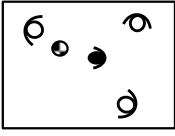
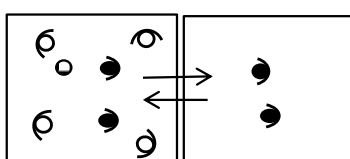
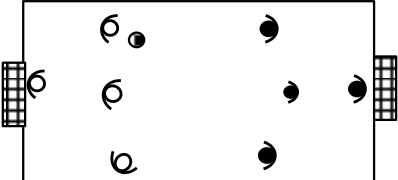
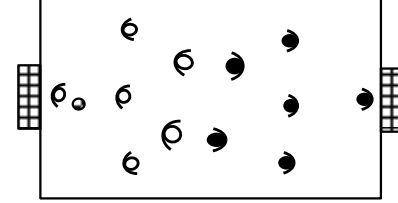
ヘッドコーチ 二村 アシスタントコーチ 篠原、藤岡

F P

	名前	所属	地区	g r	出欠
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					

GK

1					
2					
3					
4					
5					
6					

メニュー	ポイント
<p>W-UP</p> <p>■コーディネーション</p> <p>■1対1鬼ごっこ</p> <p>■3対1ボール回し</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>【条件】</p> <p>①2タッチアンダー</p> <p>②2タッチ⇒1タッチ⇒1タッチの順</p> <p>③パス20回でDFはマーカーをタッチして帰ってくる。その間に始めて良い。</p> </div> </div>	<p>《鬼ごっこ》</p> <p>ボールコントロール</p> <p>ステップワーク</p> <p>観る</p> <p>《3対1》</p> <p>観る、判断</p> <p>パス・コントロールの質</p> <p>ファーストタッチ</p>
<p>TR 1</p> <p>■4対2の連続</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div> <p style="text-align: center;">※コーチから配給</p>	<p>観る、判断</p> <p>パス・コントロールの質</p> <p>ファーストタッチ</p> <p>攻守の切り替え</p>
<p>TR 2</p> <p>■3vs3+GK</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div> <p style="text-align: center;">※コーチから配給</p>	<p>観る、判断</p> <p>オフの準備</p> <p>パス・コントロールの質</p> <p>ファーストタッチ</p> <p>ゴールを目指す</p> <p>キックの質</p> <p>※守備は粘り強く</p>
<p>GAME</p> <p>6vs6+GK</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div>	<p>TR2のポイント</p> <p>（選手把握、現状の課題抽出）</p>
<p>（総合評価 コーチコメント）</p> <p>今年度U-11初回のTRだったため、選手たちの表情が硬く少し元気がなかったようだ。TR全体を通じてテクニック（特にパス、コントロールの質）の改善が必要であると感じた。観る、観ておくという準備と、ファーストタッチの質の向上が必要。その中でもこの年代で習得させなければならない要素である、『動きの中でのテクニックの発揮』の改善が特に必要。TR2～GAME、ゴールがある攻防のTRではゴールを目指していないパス、コントロールが目立った。まず、何を狙いながら高い質のテクニックを発揮するのか？サッカーの大前提を再度落とし込んだ上での指導が必要である。能力、理解力の優れている選手が集まっている場である為、早い段階での改善を目指したい。オフザピッチの指導に関してもスタッフ間でベクトルを合わせながら、セントラルトレセンに相応しい高い意識を持った選手育成を実現したい。</p>	