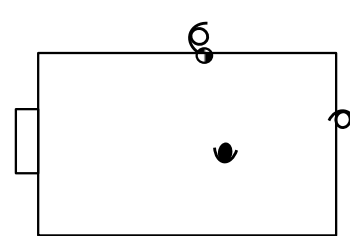
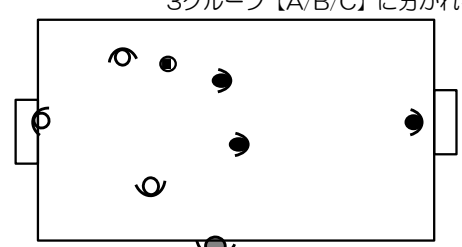
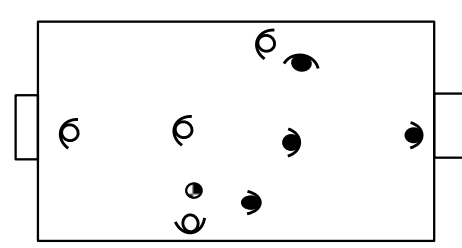


大阪府トレセンU-11 トレーニング メニュー

テーマ	第3回 1対1の守備
2014年 7月 7日(月) 天候	

ヘッドコーチ 藤岡 アシスタントコーチ 二村・篠原

	名前	所属	PO	A/B/C	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					

メニュー	ポイント
①. W-UP ボールワーク 3人一組 ②. TR1 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジショニング ・ボールの移動中に寄せる ・ボールに寄せながら判断 ・サーバの状況を観る ・連続してプレスをかける
③. TR2 2対2 a.ライン通過 b.ゴール有 3グループ【A/B/C】に分かれる  <p style="text-align: right;">2コートはゴール有 1コートはライン突破</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジショニング ・ボールの移動中に寄せる ・ボールに寄せながら判断 ・ボールサイドの状況を観る ・連続してプレスをかける ・仲間へのコーチングをする ・攻守の切り替え
ゲーム 3対3+GK  <p style="text-align: right;">2コートはゴール有 1コートはライン突破</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの移動中に寄せる ・ボールに寄せながら判断 ・1stディフェンスの状況を観る ・連続してプレスをかける ・仲間へのコーチングをする ・攻守の切り替え

GK

	名前	所属	地区	A/B
1				
2				
3				
4				
5				
6				

1対1の守備をテーマにトレーニングを行った。
 1対1⇒2対2⇒3対3と人数を増やしていった。ボールサイドの寄せ具合、ボール保持者の状況を判断したポジショニングと狙いを理解する段階へ進むために、よりボール際の1対1の重要性、特に守備の激しさ、ボールを奪いきる意識を強調してトレーニングを行った。
 トレーニング当初は、寄せ方、連続性ともになんとかプレーをしている選手が多く見られた。しかし、ボールの移動中に出るだけ相手の自由を奪う、そしてボールを奪うという意識と気持ちの部分にも働きかけることによって徐々にプレーに激しさが見られるようになった。
 ボール保持者に制限をかけることで、二人目、三人目でインターセプトが成功したり、トラップ際にボールを奪えるといったプレーが見られた。この意識を今後も高めて行いたい。
 今回は、A/B/Cとグループを分けてトレーニングを行ったが、Cグループの選手が一番良い変化が見られた。Aグループの選手がやはり身体的な速さと強さが高かった。
 14日(月)のトレーニングも含め、京都招待のメンバー【16名】を決定していく。

大阪府トレーニングセンター