

# U-12 トレーニングメニュー

テーマ

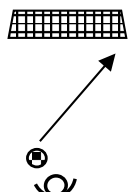
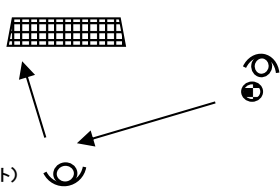
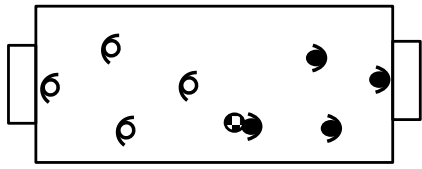
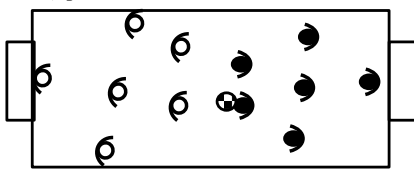
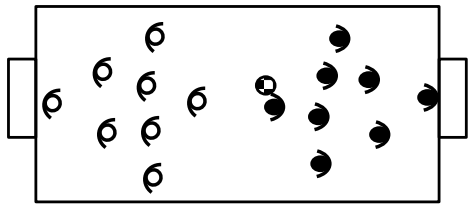
フィニッシュ

2014年 9月1日( 月 ) 天候

ヘッドコーチ 寺尾

アシスタントコーチ 榎谷:久川:足高

| 名前    | 出欠 |
|-------|----|
| 唐山    |    |
| 下雅意   |    |
| 寺本    |    |
| 伊勢    |    |
| 山崎    |    |
| 中島(優) |    |
| 押富    |    |
| 山田    |    |
| 亀井    |    |
| エゼ    |    |
| 中島(大) |    |
| 阪井    |    |
| 川上    |    |
| 坪井    |    |
| 松田    |    |
| 小亀    |    |
| 永川    |    |
| 坂野    |    |
| 深澤    |    |
| 浦久保   |    |
| 小西    |    |
| 前田    |    |
| 稲葉    |    |
| 高橋    |    |
| 高井    |    |
| 笹川    |    |
| 三好    |    |
| 菅原    |    |
| 吉田    |    |
| GK    |    |
| 石塚    |    |
| 上林    |    |
| 奥村    |    |
| 真本    |    |
| 吉川    |    |
| 松原    |    |

| メニュー  | ポイント  |
|---|---|
| <p>①. W-UP<br/>様々なシュート</p> <p>18:00~18:30</p>  <p>(ドリブルシュート)</p>  <p>(セントリングシュート)</p>  | <p>コースを狙う<br/>GKとの駆け引き<br/>球質<br/>ファーストタッチ</p>  |
| <p>②. トレーニング1<br/>3対3+2GK(シュートゲーム)</p>   | <p>18:30~18:50</p> <p>観る、観ておく<br/>パスの質<br/>コントロールの質<br/>タイミングを合わせる<br/>切り替え、判断<br/>コースが空いたら打つ<br/>コースを狙う<br/>GKとの駆け引き</p> |
| <p>③. トレーニング2<br/>5対5+2GK</p>    | <p>18:50~19:20</p> <p>2コート<br/>サーバーに当てると<br/>攻撃方向が変わる<br/>サーバーはGK<br/>※その後、ゴール使用</p> <p>優先順位<br/>トレ1同様</p>                |
| <p>④. トレーニング3(GAME)<br/>7対7+2GK 12分×3</p>    | <p>19:20~20:00</p> <p>2コート</p> <p>トレ2同様</p>   |
| <p>(総合評価 コーチコメント)</p> <p>今回は、フィニッシュのテーマを行いつつ、前回の課題を復習できるように声掛けを行っていった。<br/>前回課題のOFFの時に、ボール保持者に寄るのか、離れるのか、どんなタイミングで動くのかなど、少しではあるが意識ができていたと感じる。<br/>フィニッシュに関しては、打つ意識は出てきたが、ボールの置き所や打つ前のドリブルのコース取りが聞き足のみになってしまったりしていた。<br/>2つの課題を確認しながら行ったことで、フィニッシュの改善の部分で物足りない所はあったが、前回からの積み上げと言う部分では、成果がでたと感じた。</p> |   |

大阪府トレーニングセンター