

U-12 トレーニングメニュー

テーマ

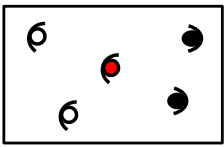
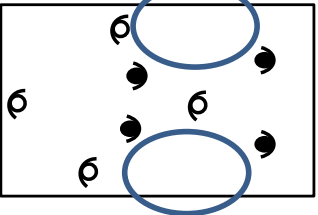
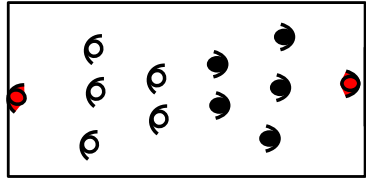
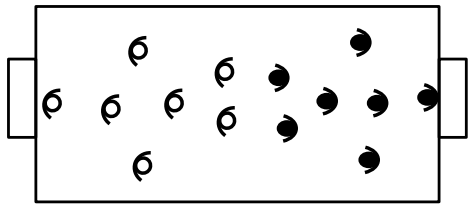
チャレンジ&チャレンジ(カバー)

2014年 10月 20日(月) 天候 小雨

ヘッドコーチ 久川 アシスタントコーチ 榎谷:寺尾:足高

FP 30名

名前	出欠
唐山	×
下雅意	○
寺本	○
伊勢	○
山崎	○
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	○
小西	○
前田	○
高橋	○
笹川	○
三好	○
菅原	○
吉田	△
浜崎(匠)	○
浜崎(響)	○
黄	○
西田	○
鹿野	○
林	○
GK	6名
上林	○
松原	○
真本	○
吉川	○
田川	○
岡田	○

メニュー	ポイント
<p>①. W-UP</p> <p>パス&コントロール 5人組 2対2+1</p>  <p>※攻撃側の改善</p> <p>18:00~18:20</p> <p>■ピッチ[10×8] ■6コート</p>	<p>ボールを奪う 1st DFの強さ 攻守の切り替え いつアプローチ 予測と準備</p>
<p>②. トレーニング1</p> <p>4対4</p>  <p>ライン突破 中央は入れさせない サイドで奪う 2人で挟みこむ</p> <p>18:25~18:45</p> <p>■ピッチ[20×30] ■3コート</p> <p>前の2人で追い込む コミュニケーション インターセプト</p>	<p>ボールを奪う 1st DFの強さ DFの距離感 予測と準備、狙い プッシュバック</p>
<p>③. トレーニング2</p> <p>5対5+GK</p>  <p>【変更】 1WAY ゴールにシュート ライン突破 ⇒GK</p> <p>18:50~19:10</p> <p>■ピッチ[30×40] ■2コート</p> <p>コーンにシュート サイドは突破あり ※GKも守備する (左右のみ)</p>	<p>ボールを奪う 1st DFの強さ DFの距離感 予測と準備、狙い ポジショニング</p>
<p>④. トレーニング3(GAME)</p> <p>6対6+GK 10分×3</p>  <p>(GK-3-1-2)</p> <p>19:15~20:00</p> <p>■ピッチ[32×50] ■2コート</p>	<p>ボールを奪う ゴールを目指す</p>
<p>(総合評価 コーチコメント)</p> <p>守備の意識、1対1でボールを奪う・予測(インターセプト)・準備などは良くなった。 かわされる場面や守備全体の距離感など課題はあるも、積極的にチャレンジし連続性もあり2人で挟み奪える成功体験は多いTRとなった。更なる改善点として、攻撃側の改善が必要。ポゼッションかけひきが出来ない。狙われる選手にパスを出してしまう。縦ズレ、横ズレのコミュニケーションと理解。 ※激しくボールを奪いに行かせるのではなく、激しいのが当たり前にさせたい。 GKとの関わりは、GKが指示を出しDFラインをコントロールしていた。 ラインアップの際にGKのポジショニングが低くDFとの距離を改善。</p>	

大阪府トレーニングセンター