

U-12 トレーニングメニュー

テーマ

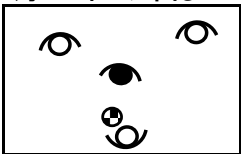
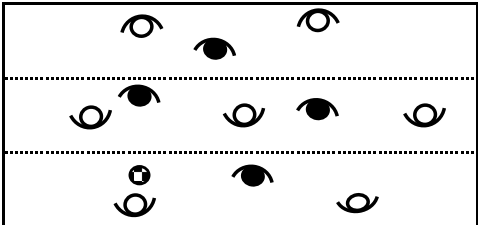
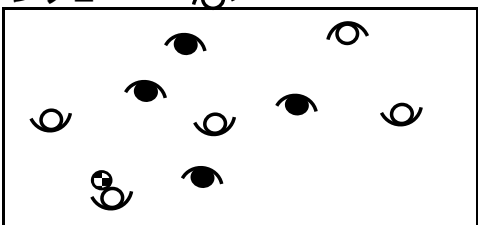
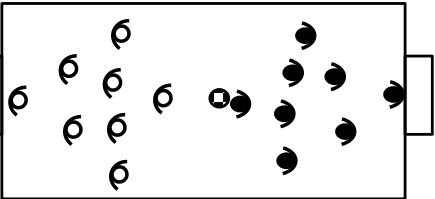
ポゼッション

2014年 12月8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	
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	
上林	
松原	
真本	
吉川	
田川	
岡田	

メニュー		ポイント
①. W-UP	3対1のボール回し 	18:00~18:10 移動中の準備 次のイメージ
②. トレーニング1	7対4(3ゾーン) 	18:10~18:40 必要な情報を得る 移動中に準備 次のイメージを持つ
③. トレーニング2	7対5(ゾーンなし) 	18:40~19:00 必要な情報を得る 移動中に準備 次のイメージを持つ
④. トレーニング3(GAME)	7対7+2GK 10分×6 2コート 	19:00~20:00 トレ2同様
(総合評価 コーチコメント) 今回は、DFの数を少なくし、ゾーンの中でポジションに応じた受け方や準備の仕方・速さを求めた。 初めは、ポジショニングを上手くとったりマークを外すこともできていたが、出し手が受け手のタイミングに合せることができずにつながらない事が多かった。出し手が受け手のタイミングに合わせる事で徐々にボールが回り始め、Tr1では何度も往復することができるようになった。 しかし、DFが一人増えると何も観ていないのにプレーを急ぎすぎてミスをする場面が多かった。 試合では、トレーニングでの意識を持ちながらプレーし意図的に崩す場面が増えてきたが、疲れてきたり、失点をする慌てて前のみのプレーになる事が多かった。しばらくテーマを変えずに行う方がよいと感じた。		

大阪府トレーニングセンター