

# U-16 トレーニング メニュー

テーマ      中盤ゾーンでの積極的な守備

2014年 9月 8日(月) 天候 晴

ヘッドコーチ 坂元      アシスタントコーチ 長谷川

名前	出欠
稲垣 佳祐	
山本 忞成	
村瀬 悠介	
澤島 輝	
藤本 憲	
田村 浩都	
豊田 大樹	
松浦 淳宏	
藪田 創大	
才木 勇斗	
吉谷 有司	
佐藤 京佑	
堀江 亮介	
大塚 智也	
山口 達也	
上西 達也	
岡本 玲仁	
奥野 圭亮	
高村 優太郎	
山口 雄聖	
坂本 大地	
田中 大貴	
徳網 勇成	
溝脇 逸人	
平田 寛	

メニュー	ポイント
①. W-UP 4対2 or 3対1	
②. トレーニング1                      15m×15m 2対2+1フリーマン	1stDFの決定 コーチング
③. トレーニング2                      30m幅×25m 3対3 ラインゴール → 3対3+サーバー ラインゴール	1stDFの決定 チャレンジ&カバー コーチング
④. トレーニング3(GAME)              45m幅×40m 5対5+2サーバー ラインゴール	1stDFの決定 チャレンジ&カバー ポジショニング コーチング
(総合評価 コーチコメント)	

# U-16 トレーニング メニュー

テーマ 攻撃 「 狙いを共有した効果的な崩し 」

2014年 9月 22日(月) 天候 晴

ヘッドコーチ 坂元 アシスタントコーチ 長谷川

名前	出欠
稲垣 佳祐	
山本 忞成	
村瀬 悠介	
澤島 輝	
藤本 憲	
田村 浩都	
豊田 大樹	
松浦 淳宏	
藪田 創大	
才木 勇斗	
吉谷 有司	
佐藤 京佑	
堀江 亮介	
大塚 智也	
山口 達也	
上西 達也	
岡本 玲仁	
奥野 圭亮	
高村 優太郎	
山口 雄聖	
坂本 大地	
田中 大貴	
徳網 勇成	
溝脇 逸人	
平田 寛	

メニュー	ポイント
①. W-UP 4対2 or 3対1	
②. トレーニング1 15m×20m 5対3 → 5対3+2	サポートのタイミング ファーストタッチ
③. トレーニング2 35m幅×35m 5対5 ラインゴール	攻撃の優先順位 サポートのタイミング 3人目以降の動き
④. トレーニング3(GAME) 51m幅×87m 8対8+GK	攻撃の優先順位 サポートのタイミング 3人目以降の関わり
(総合評価 コーチコメント)	

大阪府トレーニングセンター





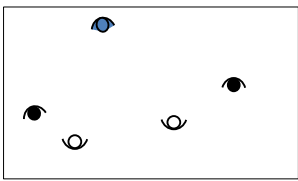
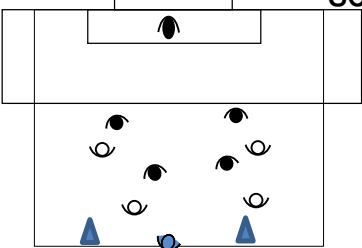
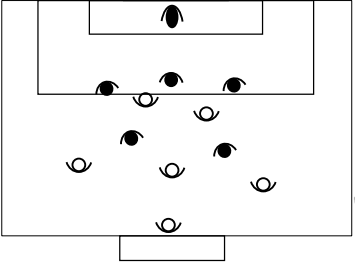
# 大阪府U-16 トレーニング メニュー

テーマ 守備「サポートの改善」

2015年 1月 19日(月) 天候 晴

ヘッドコーチ 坂元 アシスタントコーチ 徳永

名前	出欠
稲垣 佳祐	
山本 壱成	
村瀬 悠介	
澤島 輝	
藤本 憲	
田村 浩都	
豊田 大樹	
松浦 淳宏	
藪田 創大	
才木 勇斗	
吉谷 有司	
佐藤 京佑	
堀江 亮介	
大塚 智也	
山口 達也	
上西 達也	
岡本 玲仁	
奥野 圭亮	
高村 優太郎	
山口 雄聖	
坂本 大地	
田中 大貴	
徳網 勇成	
溝脇 逸人	
平田 寛	
泉森 涼太	
桑原 瑠真	
宮本 一郎	
西村 匡裕	
嶋原 拓海	
中島 大雅	
吉田 伸弘	
上田 恭平	
村岡 正梧	
藤田 和儀	
小林 哲平	
小山 涼大	
齋藤 夏輝	
津野 響太郎	
真野 嶺	
内田 将太	
渡邊 英祐	
有水 亮	
中島 元彦	
梅木 絢都	
大深 拓海	
梅津 凌岳	
辻本 竜	
東端 大地	
松下 亮太	
秋山 駿	

メニュー	ポイント
<p>①. W-UP 3人組 パス 10分</p> <p>○ハーフコートでフリーパス 試合での状況を考えて行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パススピード</li> <li>・タイミング</li> <li>・サポートの目的</li> </ul> <p>○2対1 フリータッチのあとは1タッチ。1タッチの連続はあり。フリータッチの機会は3連続まで。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスの質</li> <li>・コミュニケーション</li> <li>・パスのタイミング</li> </ul>
<p>③ トレーニング1 2対2+1フリーマン 12m×18m</p>  <p>フリーマンは1タッチ。 他はフリータッチ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サポートの角度・距離</li> <li>サポートの連続</li> <li>パススピード</li> </ul>
<p>③ トレーニング2 3対2+GK ⇒ 4対4+GK 30m×30m</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サポートのタイミング</li> <li>・ゴールを狙えるポジショニング</li> <li>・パスの質</li> <li>・コミュニケーション</li> <li>・観ながら選択する</li> </ul>
<p>④ トレーニング3 5対5+GK 52.5m×50m幅 30m×30m</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイミングのよい動き出し</li> <li>・3人目の動き</li> <li>・パスの質</li> <li>・コミュニケーション</li> <li>・観る</li> </ul>
<p>⑤ GAME 8対8+GK</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動き出しの連続</li> <li>・3人目の関わり</li> <li>・パスの質</li> <li>・コミュニケーション</li> <li>・観ておく</li> </ul>
<p>(総合評価 コーチコメント)</p>	