

和歌山県トレセン女子(U-12/11) 5 月練習会

日時： 2024 年 5 月 25 日 (土) 10:30～16:30

場所： 上富田スポーツセンター 多目的グラウンド A (人工芝)
<和歌山県西牟婁郡上富田町朝来 3871>

内容： 10:30～ 選手集合
11:00～ トレーニング①
12:30～ 昼休憩
14:00～ GK 体験会
14:30～ トレーニング②
～16:30 終了・解散

参加選手：29 名 (5、6 年含む)

参加スタッフ： 桂木、土橋、古田、丸畑、北川

トレーニング①

テーマ：パス & コントロール

個人でボールを失わないように、身体の使い方に注目して、1対1や2対1をおこないました。相手のプレッシャーに簡単に負けないように相手を感じながらトレーニングしました。また、Tr1、Tr2では前回の「観る・観ておく」と繋げ、相手をより感じながらプレーするようにしました。

トレーニング②

午前のトレーニングをイメージしながらパスコンをおこない、その後は6 v s 6、8 v s 8を中心にゲームをおこないました。

GK 体験会

ボールフィーリングを中心に手でボールを扱うところから、ローリングダウンにチャレンジしました。みんな楽しそうに GK に挑戦していました。

トレーニング①



GK 体験会



トレーニング②

