

---

# U12,11和歌山県トレセン

定期練習会 上富田フットボールセンター

---

wakayama FTC - 2016年10月22日



## ゴールを奪う

10/22 U12,11 和歌山県トレセン練習会を上富田フットボールセンターで行いました。当日の参加選手は、U12 38人(FP 33 GK 5) U11 23人 (FP 19 GK 4) 総勢 61 人

テーマは「ゴールを奪う」ゴール前のパスやシュートを意図的に連動、連携できるプレーを目指しました。W-up の後は、DFの裏を取るハンドパスのパス回し、ゴール前のシュートを数種類、2 vs 2 + 3 joker+GKゴール前の突破、午後はゲーム形式

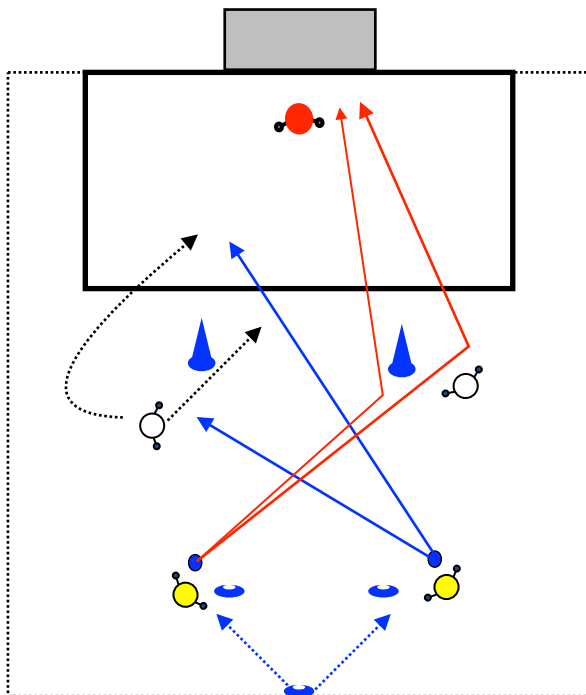


ゴール前のシュート

テーマの「ゴールを奪う」は、簡単に言うと、得点（ゴール）場面の練習となります。ゴールの形にも色々あり、チームで連動、連携して得点する形、個人の突破での得点とゴールを奪う一連のプレーです。今回はU12年代なので、選手個人がゴールを奪うプレー、個人の積極的な突破からゴール前でのドリブル突破やターンなど積極的なプレーを繰り返し行いました。突破のチャレンジには、失敗も数多くあります。当然、ミスばかりの突破ではダメですが、なぜミスしたのか？を見極めることも大事です。それに加えて、選手にミスの原因を説明し、突破のための準備はできていたのか？と理解させる必要があります。練習では、繰り返し積極的にチャレンジさせますが、ミスが起きた時には、ドリブル突破やターンに至るプロセスとして、どこ？何？いつ観ているのか？観た内容（DF、GK、スペース、ボール状況など）を元にプレー前（ボールが来る前）のポジション（立ち位置）や動き出し、1stコントロールの位置（選択肢があるのか？）などの原因を理解させることで選手を変えることにつながると思います。ジュニア年代なので、指導者の型にはめることなく、どんなチャレンジでも選手の個性として「常にゴールを狙うプレー」や「ゴールに結びつく積極的な突破」など選手個人の狙いのあるプレーの中からの突破のチャレンジは、積極的にチャレンジさせたいものです。







key factor

U12

動きながらのコントロール

コントロールからシュートまでを速く

ボールの置きところ

(シュートのための1stタッチ)

シュートの正確性

(両方の足)で強く蹴る

リバウンドの意識

U11

コミュニケーション (コールネーム)

状況を見ながらドリブル

タイミング (パサーとレシーブが合わせるこ  
と→観てプレーする)

1パスのタイミング

2動き出しのタイミング

パスの質 (動き出しを見ながらプレーを選ぶ)

身体の向き (ゴールとボールを同一視しなが  
らコントロール~シュート)

1stコントロールの質

シュートの質 (GKとの駆け引き)

DFとの駆け引き (プレーの選択)

フィニッシュ

設定 左図

用具 ゴール、ボール、コーン

方法

1. ドリブルからコーンへパス。タイミングよく、動きながらコントロールしてシュート
2. パスで受けて、ワンタッチでパス、コントロールしてシュート
3. 両方ともコーンの前で触ってコントロールorコーンにより離れながらコントロール~シュート

オプション

- I. コーンにDFを立たせて攻防 (初めはコーチがDFに入る) パッサーはDFと駆け引きしながらパスの選択
- II. 受け手の動き、プルアウェイ、ダイアゴナルランも選手に応じて要求していく
4. 黄色はパスの選択肢とシュートの選択肢を持つ (常にゴールを意識したプレーの選択)

留意点

観ることでプレーの選択することを常に伝えること。タイミングを整えること (動き出しのタイミング、パスのタイミング、パサーとレシーブがタイミングを共有する) 全体の練習をこの2つのテーマで抑えつつ、個人のプレーの質を高める→まずは、ドリブルの観るところ、方向の修正 (ゴール前のDFがより守りにくいボールの置きところ) パスの質、コントロールの質、身体の方角の質などをより速く、より正確にを求める。

次のトレーニングでもDFの位置とボールの位置で自分の立ち位置 (ポジショニング) を選択する。常にアラートなプレーができるようにボール状況、DF、味方の位置でボールとプレーの予測の意識ができるようになれば、「セルフジャッジ」ができるようになり、コーチングのワードが少ないものでも選手は、「セルフジャッジ」の材料となる。このことで自分で考えて最善のプレーを選択できる選手の育成につながると思う