

U11 隔週トレセン前期総括



紀美野町スポーツ公園

U11 前期日程終了の報告

和歌山市、橋本、那賀、海南、日高地区の選手を中心に
40人（GK 5人、FP 35人）で活動しました。

4/18,5/9,23,6/6,20,7/4,9/5,9/26

後期日程は、10/17～

U11 トレセンの始まり

各地域の選手推薦方法の違い

まず、3月末の県トレセン選手選考の段階で各地域の推薦選手の質に差が大きいことがありました。原因としては、選手選考して送り出す地域もあれば、選考する時間がなく、U10エリートに参加している選手をそのままスライドさせたりと各地域の推薦方法は今後の課題だと思います。4月の練習では、サッカーの練習に入る以前に、コーチの話を聞くことや話を聞いてからの理解力、練習に入る準備、サッカーに取り組む姿勢であったり、様々なことで質が低い部分もあり練習以前の指導もありましたが回を重ねるごとに改善し、変化の見える選手もいました。



練習の中身も対人のトレーニング（以後 Tr）では、フリーマン、パスナー、などの理解がなく（経験不足）Trの説明も時間のかかることもありました。ミニゲームは、なんとなくできて練習が成立しない場合もあり、各スタッフの工夫と度量が試される場面もありスタッフにとってもいい経験となりました。

技術の向上と観て、関わる

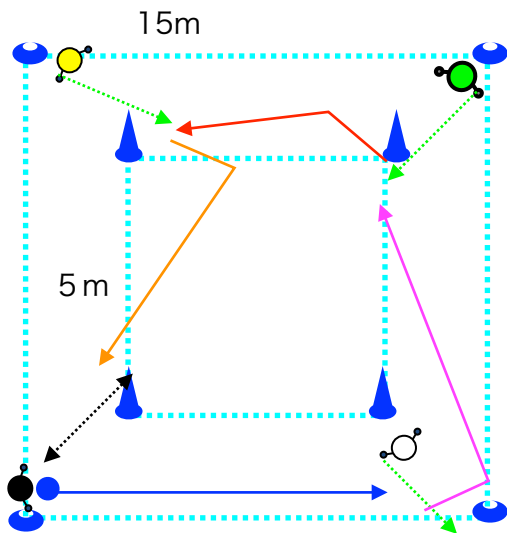
U11では、毎回の練習で対人練習の前には、パス&コントロールのTr。相手のいない練習で、ボールコントロールの技術の部分を重点的に「いつ、どこ、何を観る」観る習慣化、サッカーのプレーに関わる（立ち位置、動き、声など）を相手DFのいない状況で習慣化、相手のいるTrで実践する。対人練習では、サッカーの原理原則を理解する。

回数を重ねる毎にトレセンらしいTrになりましたが、U11は、対人の練習になるとボールウォッチャーになる選手が多く、ボール以外の景色も観て、相手DF、スペース、味方選手などを観て得た情報をもとに自分のプレーを選ぶことができる選手とプレーを頑張りすぎてボールしか観ない選手が混在し、まだ、見る技術へのアプローチが足りない部分を感じました。



後期のトレセンでは、観る技術をもっと理解し、実践できる選手を増やし、自分で観た状況をもとにプレーに関わるができる選手の育成を目指します。

前期のベーシックTrのパス&コントロール、観ることでプレーを選ぶ4vs2のメニューを掲載いたします。



テクニック パス&コントロール

オーガナイズ

大きさ コーン間15m コーン〜マーカー 5m

用具 ボール、コーン、マーカー

方法 1 (黒〜白) 内側のコーンから外側のマーカーにステップしてボールから遠い足でコントロールしてコーンとマーカー間にパス

2 (白〜緑) 外側のマーカーからスタート、コーンへのパスを前方にコントロールしてパス

3 (緑〜黄色) 外側のコーンからスタート、コーンへのパスをパスが来た方向へコントロールして外側の足でパス

key factor

パスの質

コントロールの質 (ボールの置き所)

観る→パス方向を意識、認識しておくこと

動き出しのタイミング

ボールに寄る

パス&ムーブ→次の準備を常に意識しておく

さまざまなコントロールからのパス

留意点

主導権を握るために動きの習慣化 (パス&ムーブ、ボールに寄る)

始めは、ゆっくりでも動きながら、パスとコントロールが正確にできることを目指す

ベーシック (シンプル) なことから積み上げること

良く観察してジャッジすることが大切←シンクロコーチング

全体に狙いを伝える←フリーズ、デモ

左右行うこと (重要)

動きの習慣化 (蹴った足が第一歩)

遠い足でプレーすることを意識させる

コーチング (積み上げ)

1 精度 パスの質→正確さ、強さ、意図

コントロールの質→動きながらボールと一緒に

→意図的に

選択肢のあるボールの置き所

2 観る いつ→どこを (何を)

3 動き出すタイミング

顔を上げて→蹴れる瞬間+マークを外す動き (チェックなど)

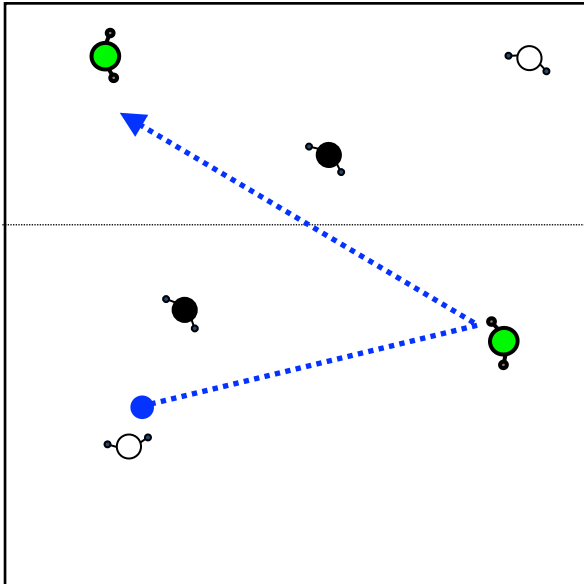
動きながらプレーするために

1 マーカーで止まってコントロールしてプレーしてしまう

→タイミングが速い、マーカーまでしかバックステップしない、体の向きも含めて準備が悪い

2 ボールが来た方向にコントロール

→オープンにコントロールからクロスキックをさせることも狙い



W-up で行ったトレーニングを相手がいる中でプレーさせる。(パス&コントロール)
 相手がある中で意図のあるプレー
 コントロールを動かす(意図のある足元のプレーもあるがここは、動かすことを意識させる→DFを遅れさせない→DFのポジショニングと準備)
 ボール状況を観てポジションを取り続ける

テクニック

4vs2(2vs1+2vs1)

オーガナイズ

大きさ 7~8mX14m

用具 ボール、マーカー、ビブス

方法 3色に分かれて同じグリッドに3人(同色なし)入ってプレーする。攻撃側はボールを保持しながらパス交換する、守備側は自分のゾーンで守備する

key factor

パスとコントロールの質(必ず選択肢がたくさんあるようなプレー、コントロールをする)

観る(ボール、味方、相手、スペース)

コミュニケーションサポートの質(幅、深み、GAP)

動き出しのタイミング(動きすぎない)

→パス&サポートのW-upの積み上げ

留意点

ボールを失わないために!

質の追求

相手のいる中でパス&コントロールの質を高める

選択肢のあるボールの置き所

選択肢になるサポート(ポジショニング)

受け手に前を向かせるパス(ボールの遠い足)

体の向き

主導権を握るために動きの習慣化(パス&ムーブ、ボールに寄る)

テクニックにフォーカス

DFとの駆け引きから、ONのコントロールを強調

空いたスペースにコントロール相手の逆を取る(フェイント)

積み上げ→オフの準備、ボール状況で良い準備

守備(ボールを奪うために駆け引き)駆け引きしながら予測、制限、アプローチ、ボールを奪う

まず、ギャップを狙うが、ギャップだけにならず、必ず選択肢を持つこと、その中でDFの動きでプレーを選択できるよにする。ギャップを狙いそのギャップを狭くするDFを見てサイドへパスなど、ボールの置き所でDFを動かし選択肢を増やす。そしてスペースを有効に使う→DFを広げる→ギャップを狙う