

U11隔週トレセン



後期スタート

紀美野町運動公園

2016/10/17,31,11/14,11/28,12/12,1/23,2/6,2/20

後期のスタート

U12トレセンに向けて

ボールを奪う & 動きながらプレーする



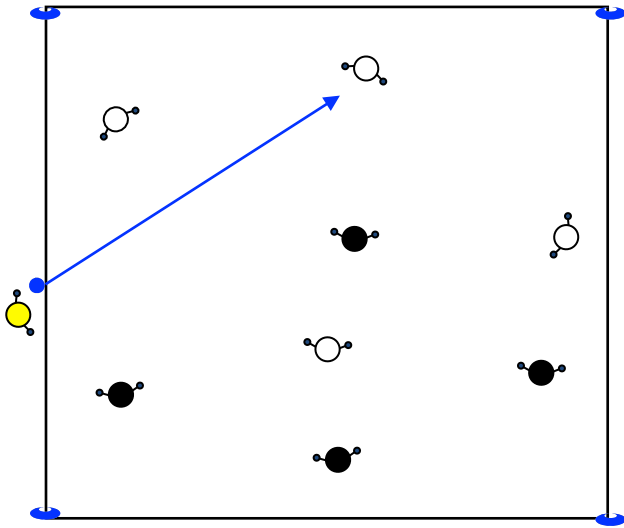
9/24の選手選考で新たなメンバーを加えて始まったU11トレセン。
10/17の初日は、選手の自己紹介を兼ねて、ゲームを多く行いました。

U12トレセンに向けて基本技術を高めつつ、『ボールを奪う』トレセン
統一テーマに取り組んでいきます。



前期は、基本的なトレーニング「パス&コントロール」を行いましたが、パス&コントロールのトレーニングでは、ほとんどの選手が、足元にボールを止めるコントロールが多く、「動きながらプレーすること」を指摘する場面がおおくありました。後期は、『動きながらプレーする』ことを目指しつつ、相手DFの前でも自分のスキルを発揮できるようにする。DFでは、「相手のボールを奪う」積極的な守備ができるように取り組んでいきます。

後期トレーニングで数多く行う予定の「ボールを奪う」テーマのトレーニング、4vs4 ラインゴールのメニューを掲載いたします。FW側の動きながらプレーできることを求めつつ、DFに対しては、「ボールを奪う」ことを要求できるメニューとなっています。



ボールを奪う

4vs4 ラインゴール

設定 25x40

用具 マーカー、ボール、ビブス

方法 ①コーチから配球でスタート

②4vs4でラインゴールでの攻防

key factor

ポジショニング (on,offの攻防)

予測&状況判断

(ここの選手でボールの雲行きを共有)

コミュニケーション能力

粘り強い守備

攻守の切り替え

観ること (観たことを伝える)

→視野外の視野を共有

留意点 ▶スタートは、配球を工夫して1stDFを強調してボールを奪いに行かせること

▶ONもOFFもボール状況に応じたポジションを獲得する。初めからワンサイドカットで相手をおいこまない

▶OFFの選手は、人、スペース、カバー、パスコースなど対処できる中間ポジション意識させる

▶DFは互いに見ること (隣の選手、前後の選手) 声をかけることでスキを作らない (個人戦術をベースにグループで規制かけるようにする)

*最初からグループとしての規制をかけ方があるのではなく、ボールを奪いに行く個人の状況判断を共有していく

▶攻撃への働きかけを忘れない (ポジショニング、タイミングよく動き出すこと、仕掛けること)

▷ 1stDFが簡単に抜かれない (ボクシングムーブメント→ヒットアンドアウェー→プレスバック)

▷ 攻守の切り替えで逆サイド中盤がDFの裏へ出る

▷ 1stDFが決まり、それに連動して2nd,3rdDFが決まっていく→FWにコントロールされない

▷ ポジションのローテーションを積極的に行う→守備の構築→守備の再構築

▷ プレスバックは早く

▷ 守備のスイッチを決める (サイドのボールの受け方、DFの距離) クォータープレス

▷ 自分より後方にボールが出された場合は、素早くプレスバックする→守備の再構築

▷ DFリーダーは、声を出す、「よせろ」「右から」などの声も大切だが「首ふれ」などの気づかせる声も大事→ボールの雲行きの判断の共有

▷ タッチングディスタンスの位置で立つ→「ゴールサイド」ではなく「チャンネルサイド」DFの意図を共有させるため