



U-11和歌山県トレセン

6月18、19日トレーニング

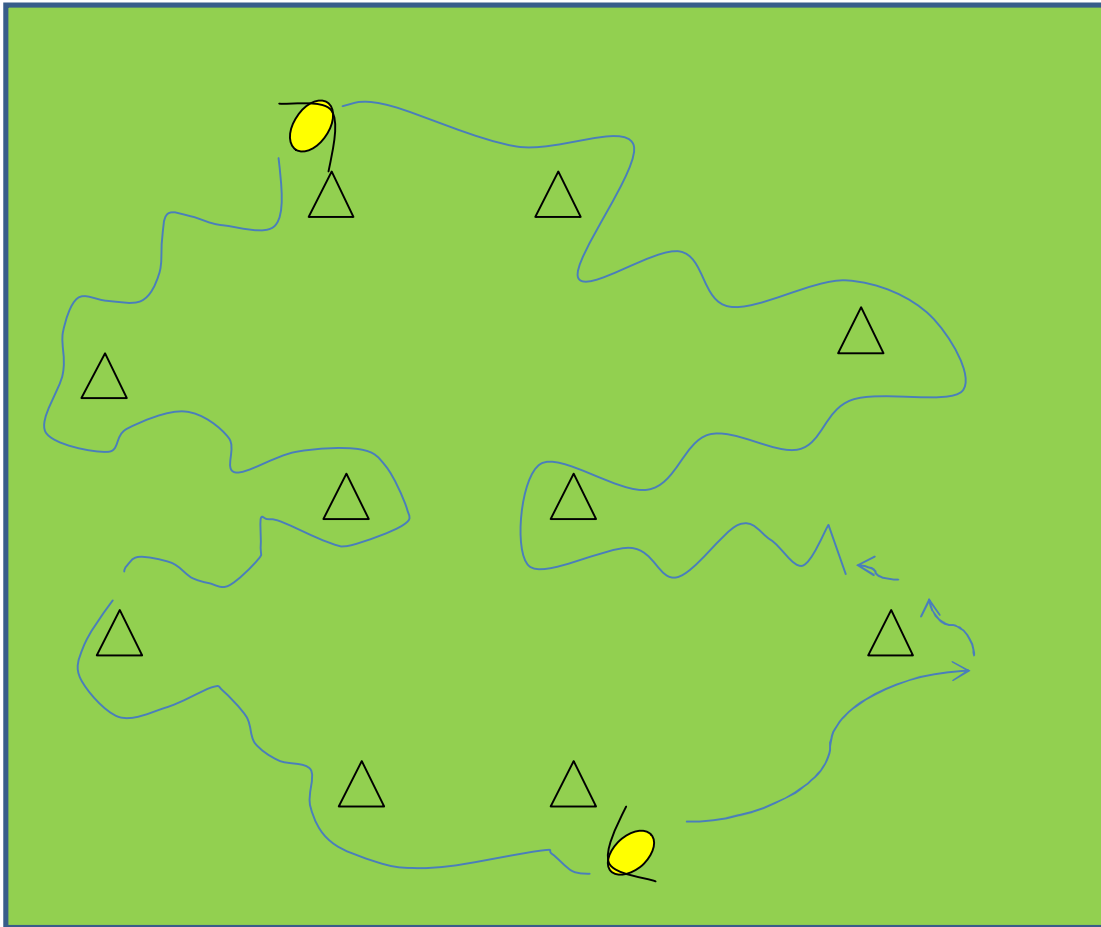
W - UP 10:00~

- アイスブレイク

初めて会う選手とまず和む、笑顔からスタートする



ボール運び



(オーガナイズ)

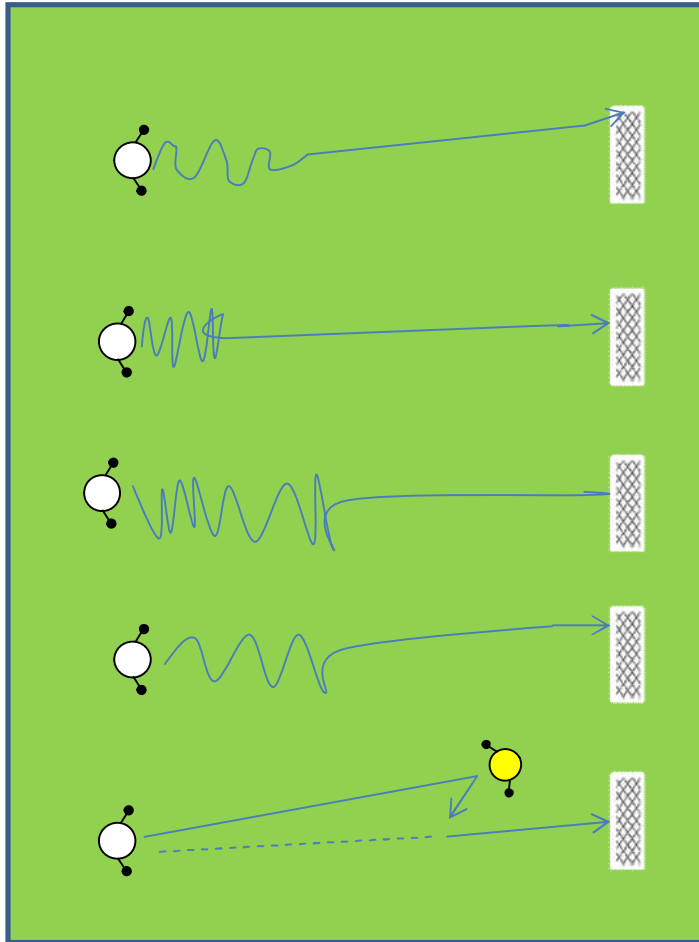
マーカーをスラロームしながら
ボールを運ぶ

一歩に一回ボールタッチ
方向変換をインサイドで
今後はアウトサイドで
スピードアップして
複雑なステップを伴って

(目的)

ボール運びのテクニック向上
細かなボールタッチ
両足、様々な足の部位での
ボールタッチ
コーディネーション能力の向上

キックドリル



(オーガナイズ)

ミニゴールまでの距離は約18m

・ボール運びからインサイドキック

ゴールに置いたマーカーを目安に(コーチが要求)

・リフティングからボレーキック

・リフティングからヘディング、ジャンプヘッド、
シザースボレー

・ボール運びからインステップキック

・リターンパスを受けてインステップキック

(目的)

キックの質の向上

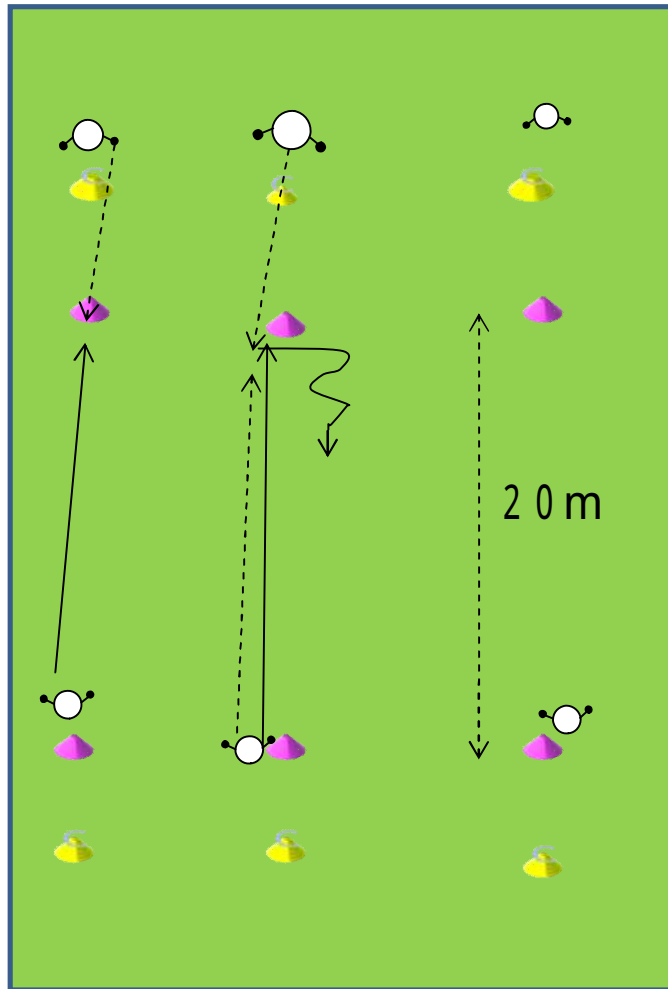
キックフォームの修正

蹴った足がリバウンドへの一步になる

立ち足、蹴り足の方向

良く観てから蹴る習慣づけ

パス&コントロール



(オーガナイズ)

A

ボール保持者は対面のマーカーに向かってパス
受けてはマーカーの手前でパスを受ける
パスをした選手は対面に移動

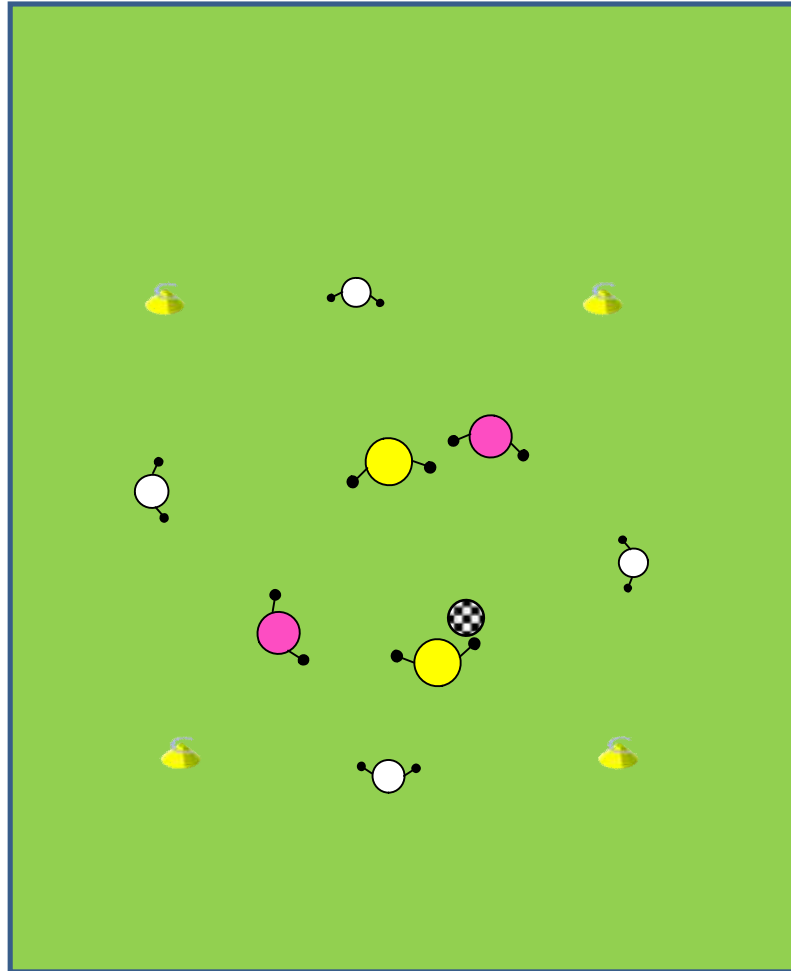
B

ボール保持者は対面のマーカーに向かってパス
でパスをした選手はすぐに守備者に
受け手は守備者を交わして対面のマーカーにパス

(目的)

パスとコントロールの質の向上
マーカーを基準とした正確なパスを目指す
ボールを押し出すようにコントロールする
動きながらボールを扱う、コントロールして止まらない
動き出すタイミング
受け手はマーカーでボールとちょうど出会う
相手がいる中でのパス&コントロール
次の選手へパスをするためのコントロール

ポゼッション



2 v s 2 + 4 s

(オーガナイズ)

12m x 12m

外の4人はボールを保持している2人の味方
出来るだけ中の2人でのパス交換を目指す
外の選手は出来るだけ中の選手へパス
(外から外のパスは1回のみ可とする)

(目的)

積極的にボールを奪う
相手がいる中でのパス&コントロール
動きながらプレー、そのための動き出すタイミング
マークを外す動き、広がる、スペースを見付ける
パスコースになる
良く観てプレーする、相手、味方、スペース、ボール、
変化

ゲーム

8対8では2 - 3 - 2、9対9では3 - 3 - 2もしくは3 - 1 - 3 - 1で行う。

(キーファクター)

今日要求した事を中心に、主にシンクロコーチング

ポジショニングについてはフリーズコーチングする
特にトランジションの所でのポジショニングにこだわる

質の追求のために、
ボールにプレッシャーのかかった状態でのゲームを成立させる

守備へのアプローチを欠かさない。
ボールに寄る、周りを観ておく、観る、観ながらプレーする。パスしたら動く
ボールが来る前に良い準備をしているかをコーチは観る、そしてそれがボールを
持った時に何が出来るか、そして連続してプレーできるか、
守備をサボる選手には強く働きかける。

ゲームに出ていない選手たちは、6対3でのポゼッショントレーニングを同時進行で行う。

昼からは選考をメインとしたゲーム

8対8のゲームを中心に、1人2つ以上のポジションでプレーしてもらう