



7月9日(土)U-11県トレセン

練習予定

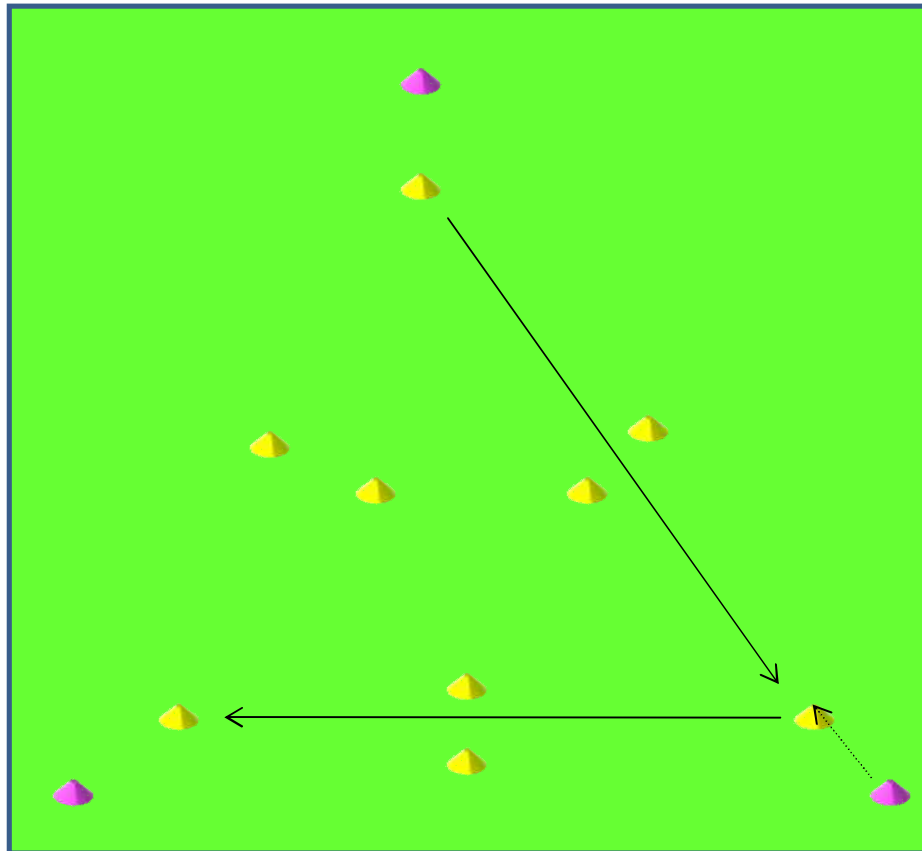
上富田フットボールセンター

2011年7月9日(土)

9時集合 9時30分スタート

W - U P

パス & コントロール



18 ~ 20mトライアングル
ゲートを通して、マーカーの前で
受ける。

受け手は動きながらコントロールして
パス。

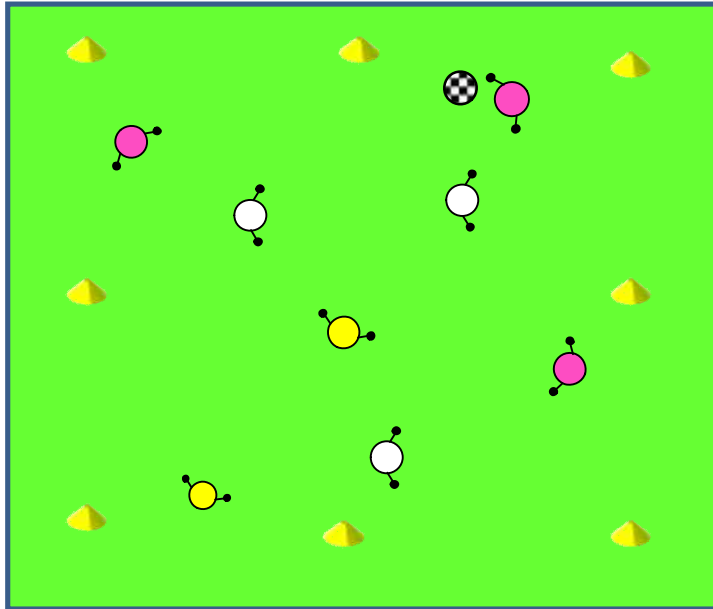
中央に1人入り、ワンツースする。

出来るだけワンタッチで行う。

(ファクター)

- ・常に動きながら・正確にプレー
- ・パスとランニングのシンクロ
- ・ボールに寄る・ワンツース、リズムの変化
- ・次の行動を考えたコントロール
- ・動きながら素早くパス
- ・情報を得る 観る 観ておく

ポゼッション



3対3 + 2ジョーカー (20mスクエア)

ジョーカーは常に攻撃側の味方としてプレー

フリータッチ

ボールの高さを腰より下に制限

非利き足のみでプレー

タッチ制限を加えていく

(ファクター)

・パサーレシーバーお互いを良く観る

・受けるためにいつ、どこへ動き出せばよいか

・ボールに寄る・動きながら観る

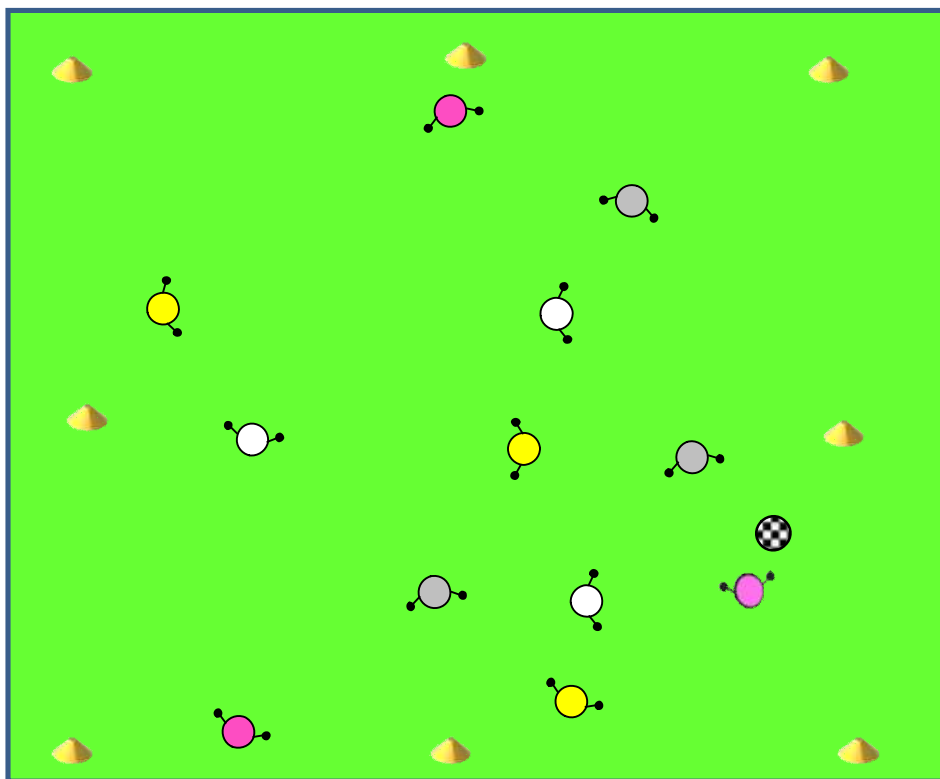
・情報を得る、観ておく

・右左のサポートとギャップ、そしてディープのポジショニング

・ボールに近い選手がまず奪いに行く

・2ndDFの予測 パスコースを限定する

ポゼッション

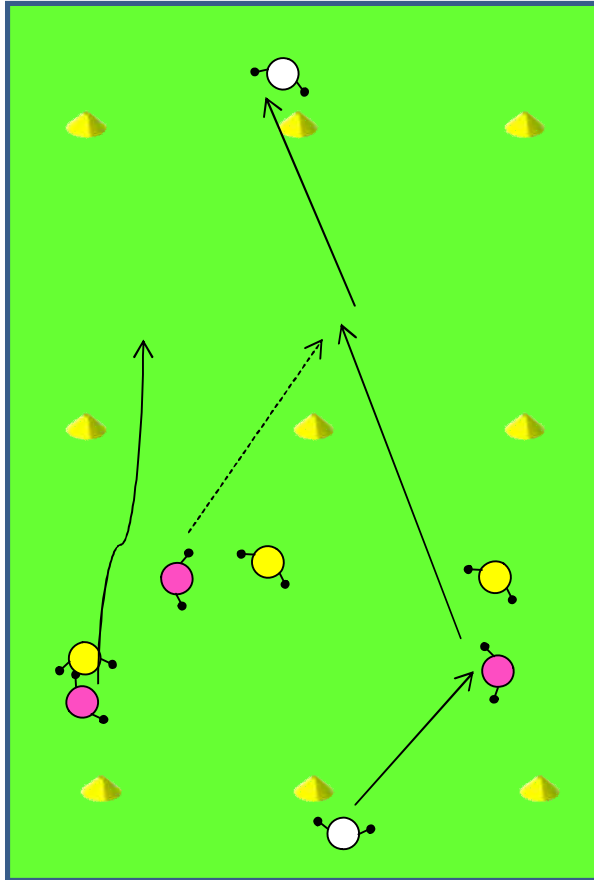


6対6 (3人一色 × 4色)
2色対2色でのポゼッション
ボールの高さ制限をつけていく

(ファクター)

- ・お互いを良く観る、相手も観る
- ・観るものを増やす
- ・動きながら観る プレーする
- ・意図をもったファーストタッチ
- ・視野の確保 良い身体の向き
そのためのステップワーク
- ・色を増やす事により刺激を増やす
- ・マークを振り切ってスペースを突く
動き
- ・ボールに近い人が厳しくプレッシャー
をかけ、それ以外の人にはパスコースを
意識して守備をする

ポゼッション 突破形



3対3 + 2フリーマン

必ずゾーン内は3対3

後方のフリーマンは使用可 タッチ制限を加える

グリッドを突破して逆グリッドで受けて逆にいる

フリーマンへパスしたら1ポイント、攻撃方向を変えて
続ける

まずドリブル突破もOKとし、パスのみの突破としていく

フリーマンは突破を目的に入ってもよい、その時には

誰かが出て、グリッド内は3人を保つ

(ファクター)

・パスの優先順位、動きの優先順位

・パスが出来る角度をみつける・オフENSEの準備

・意図をもったファーストタッチ

・ディフェンスのポジショニング(簡単に裏を取られない中
ボールにプレッシャーをかける)

・攻守の切り替え

ゲーム

- ・1 3 3 1と1 - 2 - 3 - 2、キャスティングはスタッフで決定する。
- ・複数のポジションをこなせるようにする。
- ・観る、観ておく事に特化してコーチングする。
- ・「いつ、何を、どのように」観るかを徹底する。そのためのポジショニングを意識する。

朝で出来なかったトレーニングは昼からのトレーニングに修正して導入する。
昼からはフリースゲームをたくさん行う。



今回の目標

- ・8月1日に行われる 県トレセンの練習会に向けての選考会としながらも、各選手に個人としての武器を磨きながら、ゲームで生きるプレー（観る観ておく、考える、相手との駆け引き、守備の意識など）を向上させる。
- ・将来の県代表選手となるベースを身に付け、ボールを持っている時のプレーに限らず、ボールを持っていない時のプレーの向上、アイデア、選択肢をたくさん持ちながらプレーが出来るように刺激を与える。
- ・将来自立した選手となるために、“自分の事は自分でする、仲間の事を考えて生活する、責任感を持つ”
そして“サッカーを出来る喜び・幸せ”を感じ、周りの方々に感謝する心を感じてもらおう。（各チームの指導者の方々が行われているように、トレセンの中でも出来るようにする）