

1月22日(日)
U - 11トレーニング

上富田スポーツセンター

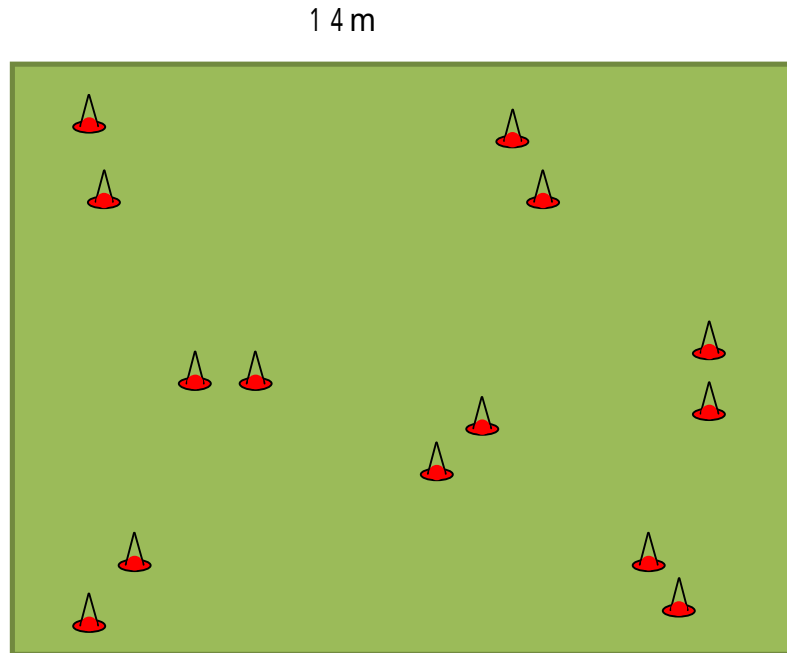
9:30 ~ 11:30 人工芝

テーマ ポゼッション

13:30 ~ 15:30 天然芝



ウォーミングアップ: 15分ほど



方法 1人1個ボール: 10人 1か所
コーンゴールを何回通過出来るかにチャレンジ
3~4人はドリブル通過を邪魔をする

14m

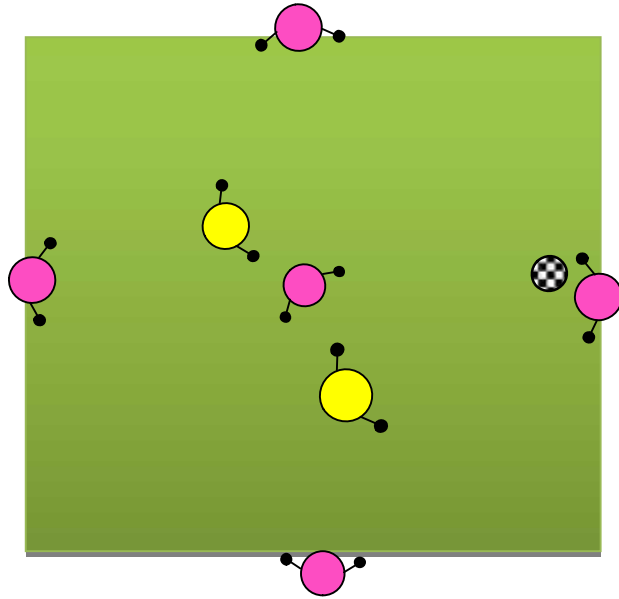
同じゴールを連続通過はゴールに数えない
90秒程で「何回通ったか」を聞いて競争する
3~4人の守備者はローテーションとする。

- ・状況判断(観る)・立ち足の柔軟性
- ・ボールの置き場所

方法 : 10人(5人×2チームとする) 1ヶ所 ボール2球

- ・フリータッチで自由にパスを回す
- ・出来るだけワンタッチで行う
- ・コーンの間を通す 自由に通す 順番に通して行く
- ・パスの質・ファーストタッチの質・良い準備(特に観ておく、身体の向き)

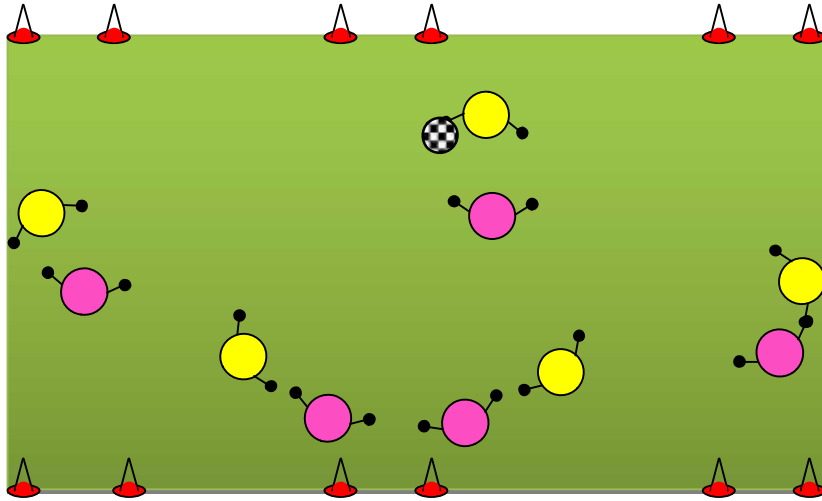
TR - 1 : 15分ほど



- 5対2ポゼッション 8mスクエアグリッド
- ・外の選手はアンダー2タッチ 中はフリータッチ (もしくはオーバー3タッチ)
- ・2本以上外同士のパスは禁止
- ・守備者はボールを奪って5秒以上キープすれば奪った人と交代(1人ずつ交代)
- ・発展として、リターンパスなし(モビリティー)

- ・パスコースをつくる動き・パスの質
- ・広く有効な視野の確保・ステップワーク
- ・観ておく(わかっておく)・選択肢を多く持つ
- ・アプローチ・2人で共同してボールを奪う

TR - 2:20分ほど

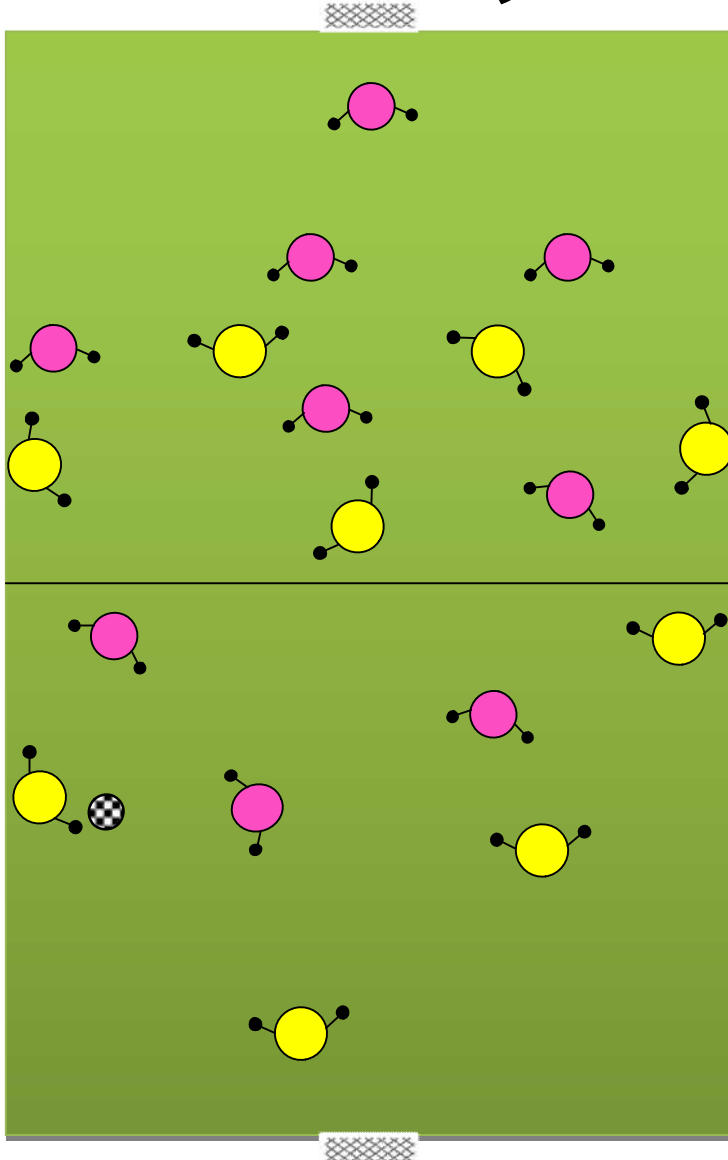


5対5 6ゴール 縦30m程×横40m程

・中央ゴールはシュート、サイドゴールはドリブル通過(慣れてきたらワンタッチ通過)

- ・観ておく、観る・ポジショニング
- ・攻撃の優先順位・パス&コントロールの質
- ・動き出しのタイミング
- ・裏をとられなくかつインターセプトを狙う
- ・1対1に厳しく、自由にさせない
- ・前からのプレッシャー

ゲーム：40分ほど

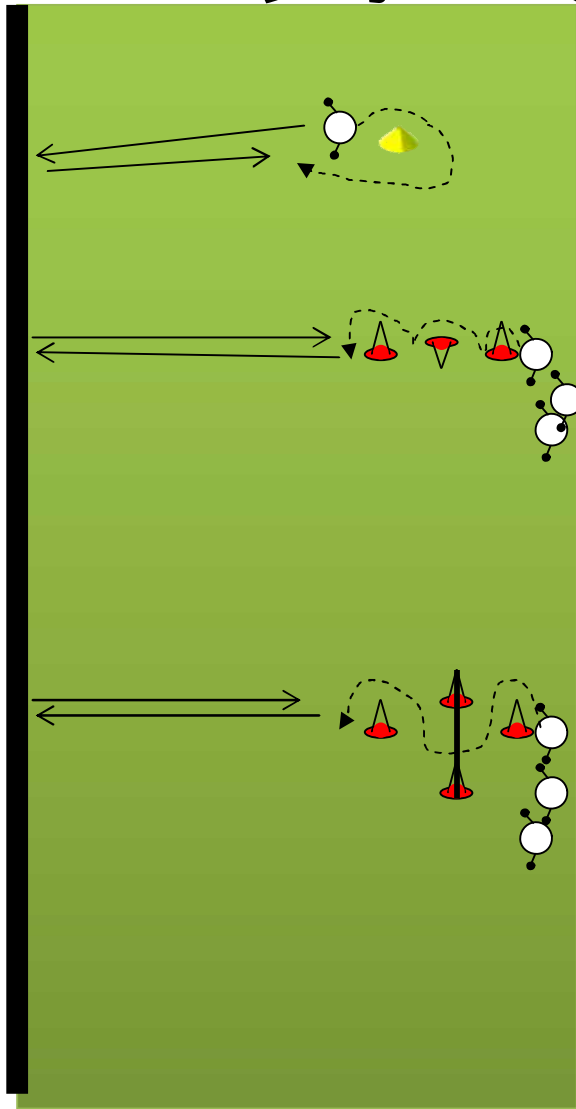


9対9ゲーム

・パスの質・ポジショニング・ボールを失わない

13:30 ~ 天然芝

ウォーミングアップ: 50分ほど



壁打ち

1人1球 コントロールしてインサイドキック

3人1球 コーンを両足でジャンプしてパス

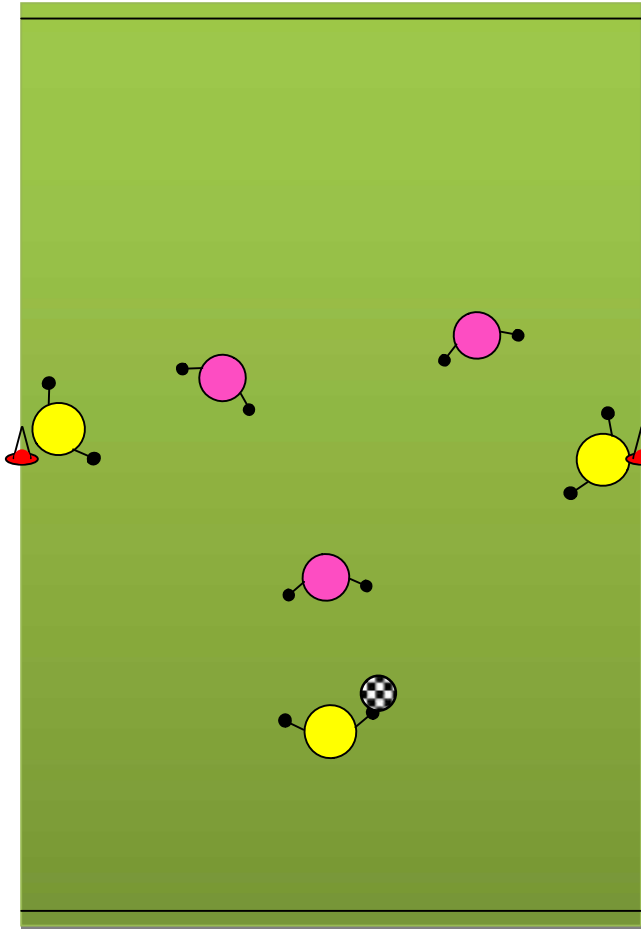
インサイドワンタッチ

3人1球 ジャンプしてくぐってジャンプしてパス

右足、左足、限定しての徹底した反復(各5分間の繰り返し)

・キックの反復・正確なキックフォームの確立・ボールに寄る

TR 1:25分ほど



3対3 ラインゴール
縦30m程×横25m程
・配球スタートはコーチから
・オフサイドありで行う。

- ・ファーストDFの決定(コーチングお互い)
- ・ポジショニング(チャレンジ&カバー)
- ・コーチング(強弱、限定など)
- ・カバーの選手の二つ以上の仕事

ゲーム：15：30迄

朝と同じように9対9