



12月30日U - 11県トレセン

トレーニング報告

すさみ町

ベルヴェデーレ天然芝グラウンド

報告者 U - 11県トレセンチーフ 寺峰 輝

# 朝 9 : 4 5 ~

## 14mスクエアグリッドでの 3対3 + 1のハンドパス、

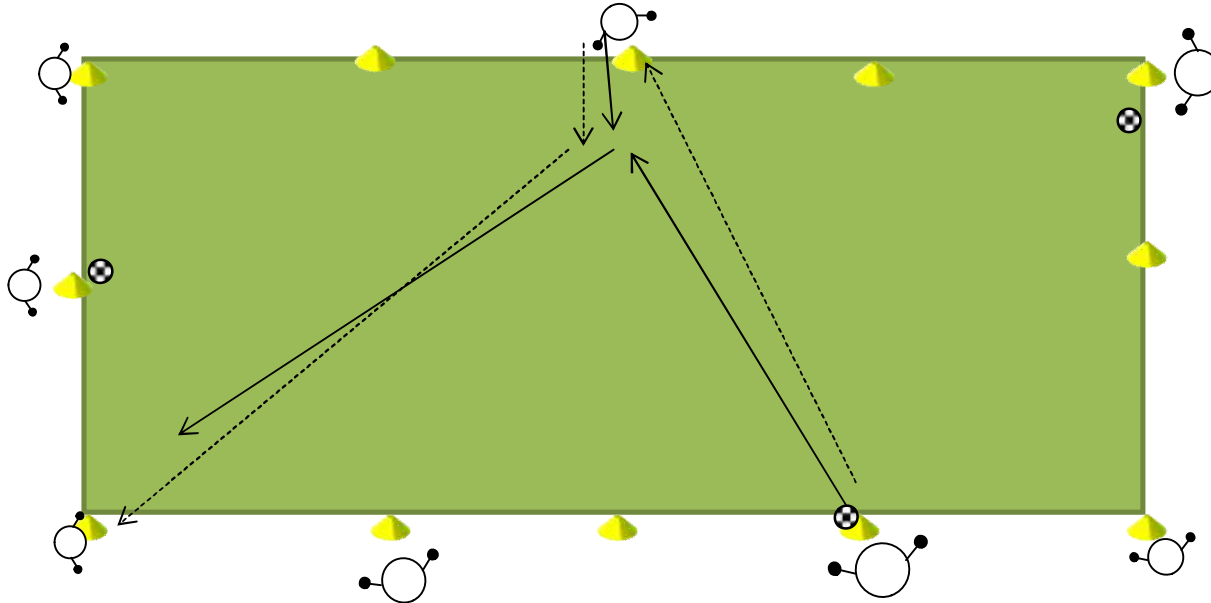
(ルール)・ボールを持って歩くのは3歩まで

・攻守交代は、インターセプト、ボールホルダーにタッチ、地面にボール落下、アレンジとして、ボールタッチで攻守交代、チェストパスのみとしました。

(感想)

ボールが来る前に観ておく、素早い判断、観ながらプレーする、相手、味方、スペース、ボールが同時に観られるような身体の向きをつくる、そして守備のアプローチの連続、スピード、3人で協力して守備をする、オフの守備として、パスコースを消しながらも自分のマークをケアする。という所を狙いとして行った。観ておく事は積み上がったが、ファーストDFのアプローチとカバーの2つ以上の事を考えてプレーする。またボールが一つ動くたびにポジション、身体の向きを修正する事(連続性)が課題であった。

# パス & コントロール



パスしてパスしたマーカーまでダッシュで移動する。マーカーからボールにスピードによってコントロールする。これを繰り返す(2球 3球へ)  
もらう時に、必ずチェックの動きを入れてからボールを受ける。  
パスしたらDFとなってパスされるまで全力でボールを奪いに行く。

(キーファクター)

スピードに乗った中でのコントロール、動きながらのパス、パスの質(マーカーへ、強く)  
動き出しのタイミング、ボールの移動中に観る(ボールを持ってから探さない、その前に)

# 感想

取り組む姿勢に関しては、今回招集したメンバーは全ての選手が非常に高く、自分をアピールする姿勢を強烈に感じた。これは日頃各所属チームの指導の賜物と考えます。

パスの質は選手によってバラつきがあり、方向や強さがしっかりできる選手とまだまだこれからの選手にわかれてきました。

スピードにのって、ボールをコントロールする事、ボールに寄る事に戸惑いがある選手が多かった。動きながらのパス&コントロールをするとミスが目立ったために、これからも継続してトレーニングして行く事が重要と考えられました。

また、観ておく、コミュニケーションをとる事に関して、“いつ”という部分が特にこれからの課題と考えます。これに関しては 日頃からの刺激が重要であると考えます。是非とも和歌山県全体の指導者の皆様にも共有して頂きたいと思います。

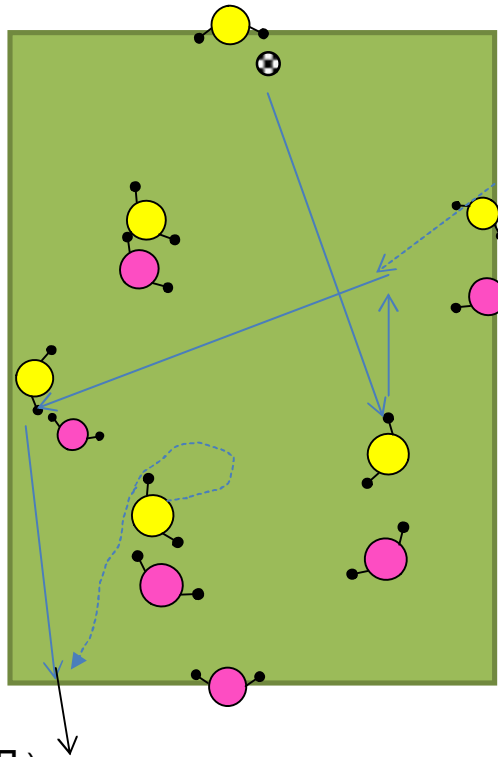
# ポゼッション 3対3 + 2F

パス&コントロールで意識した事を相手がいる中で、18mスクエアグリッドの少し広い中で、トレーニングをしました。まず、立ち位置を明確にする所からスタートしその中で広い視野を確保する、素早く判断する、ファーストタッチに判断を伴う、といった所まで積み上げ、その後3人での守備を向上させたかったがカバーの選手の所があまり上手く出来なかった。

相手がいる中での、パスの方向がずれる、弱いパスの為にインターセプトされる事がたくさんあった。

これらも継続した負荷の必要性を感じました。

# 5対5 + サーバー + ターゲット



後ろはサーバー、相手子コート側のラインを  
ライン通過で一点とする。  
タッチ制限、ボールの高さ制限を付けて行った。

(キーファクター)  
ボールとゴール方向を同一視しながら、意識しながら  
プレーする。  
パスの質(方向・強さ・タイミング)  
サポートの質(角度・距離・タイミング)  
ボールの移動中に観る、動き出す、アイデアを出す。  
コミュニケーションをとる。

(感想)

ラインゴールという事で、守備が難しく、ゴールが頻繁に入ったために、守備の改善を計ると途端に攻撃が出来なくなった。相手を広げる、意図を持ったプレーをする事が少なく。観ておいてもアイデアに掛けるプレーが多かった。

U-11という事で、中が5人は難しかったと思われ、3人程でトレーニングするべきと感じました。こちらのオーガナイズのミスと思われた。

# ゲーム

## 9対9 ( GK含む ) ゲーム

システムは1 - 3 - 3 - 2で行った。

### (感想)

ゲームとなるとボール際での闘いは非常に厳しく、和歌山のストロングポイントであると再確認させられた。ただ、ボールを受ける準備に欠ける選手がとても多く、ボールホルダーも安易に浮き球を利用してしまうために、サポートする必要がなくなり、積み上げたものが出なくなった。そのために、浮き球のボールを意図がない時には使わない、意図をもって組み立てる、ドリブルする事をフリーズからコーチングした。特にGKのビルドアップする能力が4人中3人が低く、日頃からフィールドプレーを行って行く事の大切さを痛感させられました。

また浮き球が少なくなると、FWの動き出しが減るという悪循環になったために、MFがFWの選手を意識しながらボールを受ける事への刺激が継続して必要と感じました。

# 昼 13:10 ~

## 6対3 (3人×3色) ポゼッション: 20mグリッド

ミスをした3人が守備、攻守の入れ替わりは負荷を調節しながら行った。

(感想)

これくらいの負荷のポゼッションの方が、成功と失敗のバランスが良く、良い準備をしておかないとボールを失う。良い守備をすればボールを奪えるといった現象が出ていた。次回のトレーニングでもぜひ採用したいと考えています。

# ゲーム

朝と同じようにゲームを行った。

ボール際の闘いは非常に激しくプレーを続けられる反面、疲れてくるとサポートが遅くなり、ボールホルダーがそれに関して時間をつくる、タメをつくる、駆け引きをする事が少なく、大きく浮き球に頼ってしまうプレーが目立ったために、途中、腰より低いボールのみに制限を掛けてゲームをした。

もちろん浮き球の重要性も選手に伝えながらも、不必要な浮き球は受け手にとって有効でなく、相手守備陣にとって有利になってしまうために、我慢してボールを動かす事を求めた。

戸惑いがあり、プレーが遅れる事が多かったが、これは日頃からボールが来る前に観ておく、考えておく、またパスの受け手がポジションをとってあげると総合的な準備に欠ける表れであり、成長過程では必要なミスと考えゲームをしました。

次回1月22日に上富田フットボールセンターで行われる練習会でも継続して、パス&コントロール、ポゼッション、守備の3つを重点に行う予定です。

毎回選手を派遣して頂いているチームの関係者の皆さま、元気な選手を送り出して頂き書面ではありますが感謝しております。本当にありがとうございます。

2012年も選手の成長のために共に頑張りましょう！