

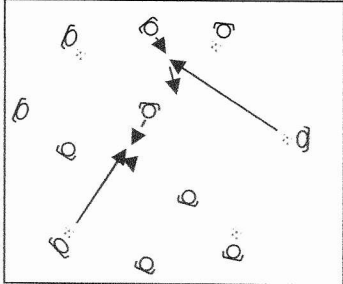
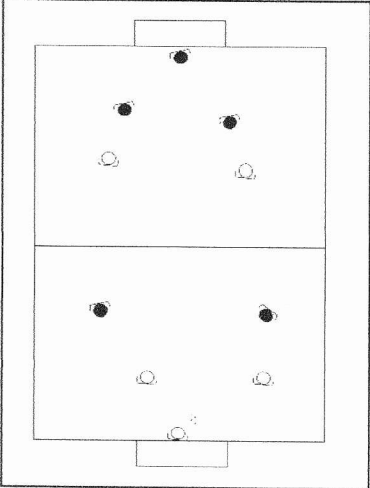
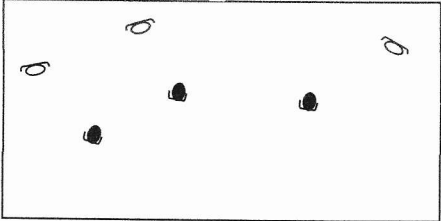
2015年度 HFA 【U-11】トレセン トレーニングレポート

日 時:2015年4月4日(土)

場所:日岡山グラウンド(人工芝)

テーマ ボールを奪う

スタッフ:藤本

<p>W-UP</p>  <div data-bbox="172 864 751 1137" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○ おにごっこ、ボールフィーリング</p> <p>○ フリーパス→アプローチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グリッドの中でフリーパス交換 ・パスをしたら、アプローチ。 ・パスをしたら、1vs1。 </div>	<p>TR 2</p> <div data-bbox="810 633 1099 887" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○ 4VS4 (2VS2,2VS2)</p> <p>ラインを超えない バックパスは有</p> </div> 
<p>TR 1</p>  <div data-bbox="172 1491 740 1767" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○ 3vs3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3vs3ラインゴール ・スタートはゴールラインのパサーから。 ・パサーへのバックパスは無し ・相手側のラインゴールをドリブル通過 </div>	<p>ゲーム</p> <div data-bbox="847 1245 1415 1498" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○ 8vs8 各 10分</p> </div>

KEY FACTOR

1. ボールを奪う、粘り強く対応
2. 1stDF の決定。奪いに行く(ボールを中心に)
3. 2nd,3rdDF のポジション、チャレンジ&カバー
4. ボール保持者の状況を観る
5. OF パススピード、ファーストタッチ、動きながらのコントロール
6. 攻守の切り替え

日時：2015年5月2日（土）14～17時

場所：日岡山公園人工芝グラウンド

テーマ：守備～ボールを奪う～

スタッフ：藤本

W-UP ・鬼ごっこ、ボールフィーリング
・フリーパス→アプローチ

■オーガナイズ

- ・15mx15
- ・グリッドの中でフリーパス
- ・パスしたらアプローチ

■Key Factor

- ・パススピード
- ・ファーストタッチ
- ・アプローチのスピード
- ・粘り強く、強度

TR 2 ・5vs5+GK

■オーガナイズ

- ・20m × 30m2
- ・5vs5 + GK
- ・センターラインで攻守を分ける

■Key Factor

- ・アプローチのスピード
- ・粘り強く、強度
- ・ボールを奪う
- ・チャレンジ&カバー
- ・ギャップを締める
- ・ボールを中心とした守備

TR 1 ・3vs3+サーバー

■オーガナイズ

- ・25mx15
- ・3vs3+サーバー
- ・コーチからサーバー配給でスタート
- ・ドリブル通過1点
- ・サーバーからのリター

■Key Factor

- ・アプローチのスピード
- ・粘り強く、強度
- ・ボールを奪う
- ・チャレンジ&カバー
- ・ギャップを締める
- ・ボールを中心とした守

TR 4 ・7vs7+GK

■Key Factor

- ・アプローチのスピード
- ・粘り強く、強度
- ・ボールを奪う
- ・チャレンジ&カバー
- ・ギャップを締める
- ・ボールを中心とした守備

—————> 人の動き
 - - - - -> ボールの動き
 ~~~~~> ドリブル

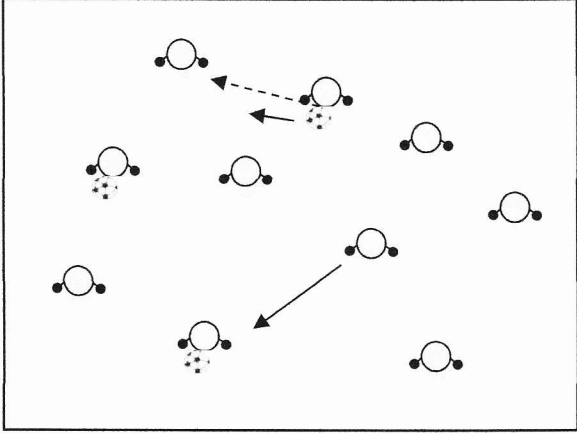
日時：2015年7月20日（月）16～19時

場所：日岡山公園人工芝グラウンド

テーマ：ポゼッション

スタッフ：藤本

**W-UP** ・鬼ごっこ、ボールフィーリング  
 ・フリーパス→アプローチ



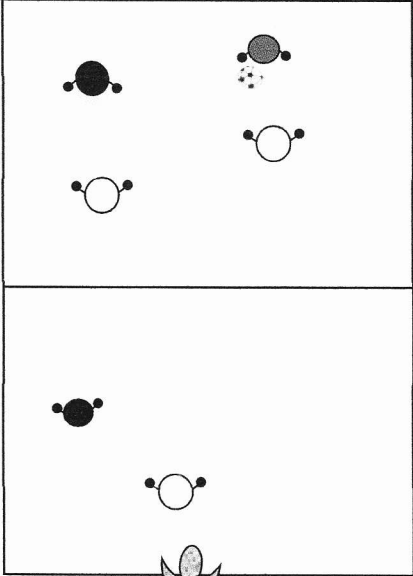
■オーガナイズ

- ・15mx15
- ・グリッドの中でフリーパス
- ・パスしたらアプローチ

■Key Factor

- ・パススピード
- ・ファーストタッチ
- ・アプローチのスピード
- ・粘り強く、強度

**TR 2** ・3vs3+4サーバー



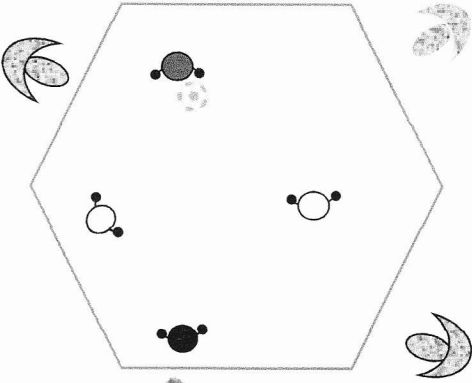
■オーガナイズ

- ・サーバー2タッチアンダー・グリッド内フリータッチ
- ・セパレートゲーム・1グリッド2vs2
- ・逆サイドのサーバーへのパスを目指す

■Key Factor

- ・ボールを失わない・パス&ムーブ
- ・立ち位置の意識、修正・攻守の切り替え
- ・ボールを中心とした守備

**TR 1** ・2vs2+3F



■オーガナイズ

- ・フリーマンはボール保持者の味方
- ・中は2タッチアンダー
- ・フリーマンは1タッチ
- ・フリーマンは各辺を自由に移動OK

■Key Factor

- ・ボールを失わない
- ・ファーストタッチの意識意図
- ・人の距離感
- ・観て、判断
- ・サポートの質

**TR 4** ・7vs7+GK

■Key Factor

- ・ボールを失わない
- ・ファーストタッチの意識意図
- ・人の距離感
- ・観て、判断
- ・サポートの質
- ・攻守の切り替え・パス&ムーブ
- ・ボールへの守備

◆都市交流に向けてのメンバー決め (FP:14名+女子GK:2名)

—————▶ 人の動き  
 - - - - -▶ ボールの動き  
 ♪♪♪♪♪▶ ドリブル

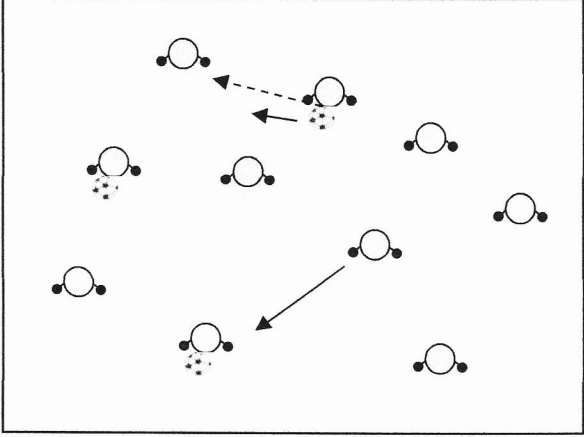
日時：2015年9月2日（ ）14～17時

場所：日岡山公園人工芝グラウンド

テーマ：守備～ボールを奪う～、ハードワーク

スタッフ：藤本

**W-UP** ・鬼ごっこ、ボールフィーリング  
・フリーパス→アプローチ



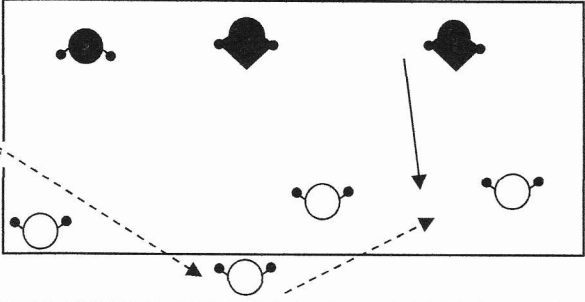
**■オーガナイズ**

- ・15mx15
- ・グリッドの中でフリーパス
- ・パスしたらアプローチ

**■Key Factor**

- ・パススピード
- ・ファーストタッチ
- ・アプローチのスピード
- ・粘り強く、強度

**TR 2** ・3vs3



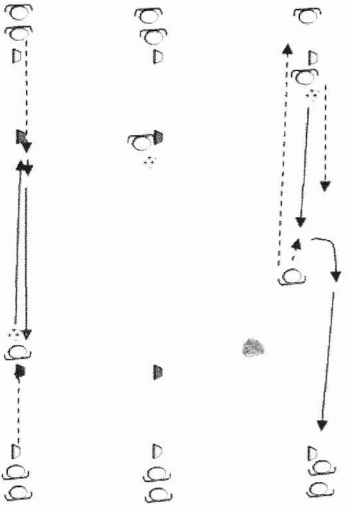
**■オーガナイズ**

- ・20m × 30m
- ・3vs3

**■Key Factor**

- ・アプローチのスピード
- ・粘り強く、強度
- ・ボールを奪う
- ・チャレンジ&カバー
- ・ギャップを締める
- ・ボールを中心とした守備

**TR 1** ・パスアンドコントロール



**■オーガナイズ**

- ・マーカ間15m～20m
- ・4人制
- ・対面パス
- ・パスした所に移動

**■Key Factor**

- ・パススピード
- ・ファーストタッチ
- ・動きながらコントロール
- ・タイミングを合わせる
- ・動きながら観る
- ・妥協しない

**TR 4** ・7vs7+GK

**■Key Factor**

- ・アプローチのスピード
- ・粘り強く、強度
- ・ボールを奪う
- ・チャレンジ&カバー
- ・ギャップを締める
- ・ボールを中心とした守備
- ・攻守の切り替え
- ・ハードワーク
- ・ファーストタッチ

—————▶ 人の動き  
 - - - - -▶ ボールの動き  
 ハンパハ▶ トリプル

日時：2015年11月7日（月）14～17時

場所：日岡山公園人工芝グラウンド

テーマ：ポゼッション

スタッフ：藤本

**W-UP** ・鬼ごっこ、4vs1  
 ・フリーパス→アプローチ

**■オーガナイズ**  
 ・15mx15  
 ・4vs1にてパスワーク  
 ・2タッチアンダー  
 ・守備は枠にボールを出

**■Key Factor**  
 ・ボールを失わない  
 ・ファーストタッチの意識意図  
 ・人の距離感  
 ・観て、判断  
 ・サポートの質(横の移動)  
 ・失わない  
 ・パススピード

**TR 2** ・5vs5+2サーバー

**■オーガナイズ**  
 ・サーバー2タッチアンダー

**■Key Factor**  
 ・ボールを失わない・パス&ムーブ  
 ・立ち位置の意識、修正・攻守の切り替え  
 ・ボールを中心とした守備

**TR 1** ・2vs2+3F

**■オーガナイズ**  
 ・フリーマンはボール保持者の味方  
 ・中は2タッチアンダー  
 ・フリーマンは1タッチ  
 ・フリーマンは各辺を自由に移動OK

**■Key Factor**  
 ・ボールを失わない  
 ・ファーストタッチの意識意図  
 ・人の距離感  
 ・観て、判断  
 ・サポートの質

**TR 4** ・7vs7+GK

**■Key Factor**  
 ・ボールを失わない  
 ・ファーストタッチの意識意図  
 ・人の距離感  
 ・観て、判断  
 ・サポートの質  
 ・攻守の切り替え・パス&ムーブ  
 ・ボールへの守備

—————▶ 人の動き  
 - - - - -▶ ボールの動き  
 ♪♪♪♪♪▶ トリプル