

# ナショナルトレセン関東U-12 伝達講習会



**主催** (財)東京都サッカー協会

(財)東京都サッカー協会少年連盟

**期日** 2011年1月16日(日) 13:00~15:00

**場所** 多摩市立陸上競技場

# ナショナルトレセン関東U-12 伝達講習会

## 開催要項

---

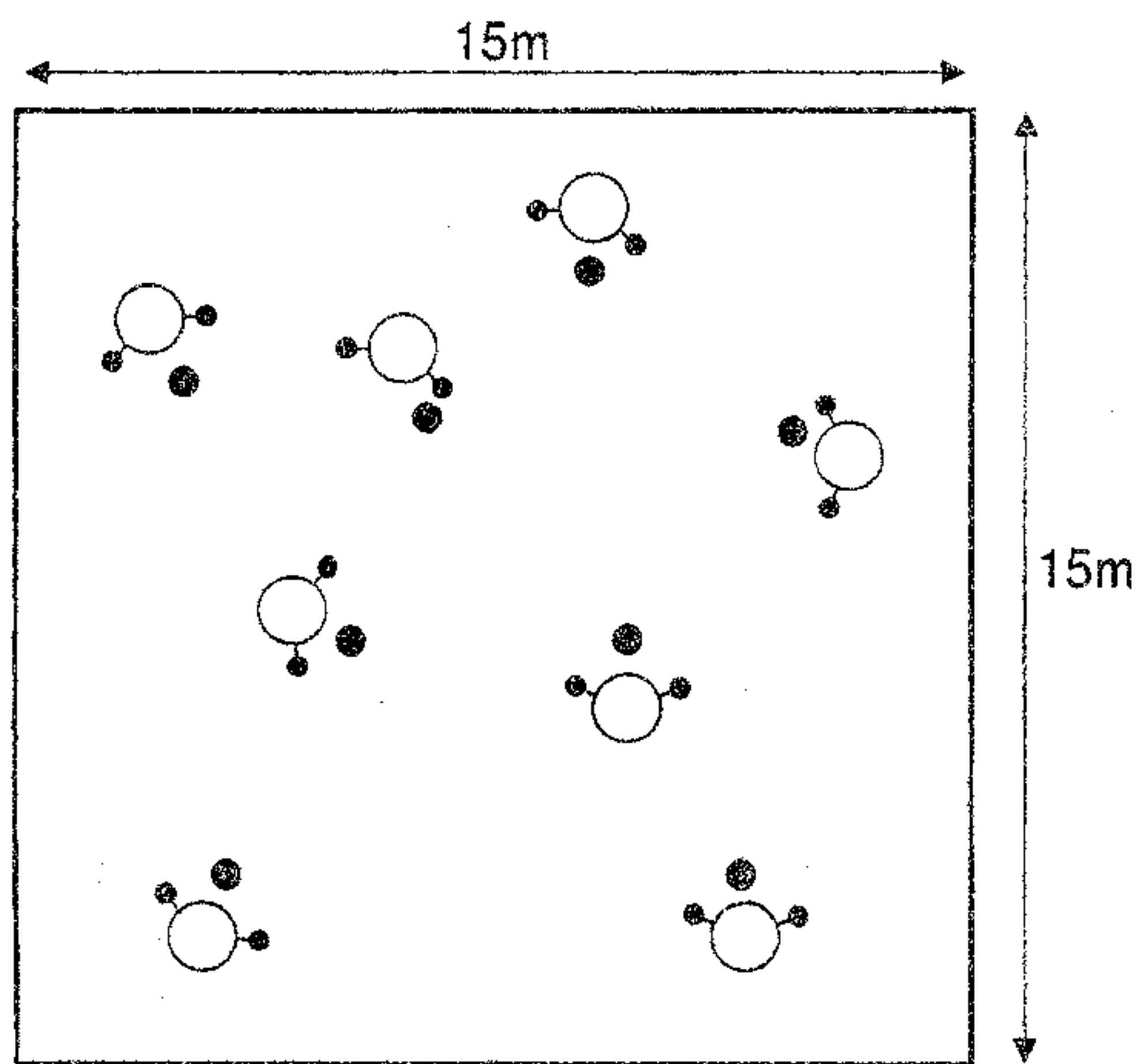
1. 主 催 (財)東京都サッカー協会 ・ 東京都サッカー協会少年連盟
2. 期 日 2011年1月16日(日) 13:00～15:00 \*雨天決行
3. 場 所 多摩市立陸上競技場 (東京都多摩市諏訪4-9)
4. 指 導
  - ・インストラクター
    - 中村 忠 (ナショナルトレセンコーチ)
    - 菊原 志郎 (ナショナルトレセンコーチ)
  - ・アシスタント
    - 秋山 敬貞 (ナショナルトレセン関東U-12スタッフ)
    - 宮坂 拓弥 (ナショナルトレセン関東U-12スタッフ)
5. 参加者
  - ・実技トレーニング (5ポイントのリフレッシュポイント取得)  
16ブロック×5名=80名 事前登録
  - ・トレーニング見学者  
ピッチ内で見学が可能

# 実技①

# 全員で GK トレーニング

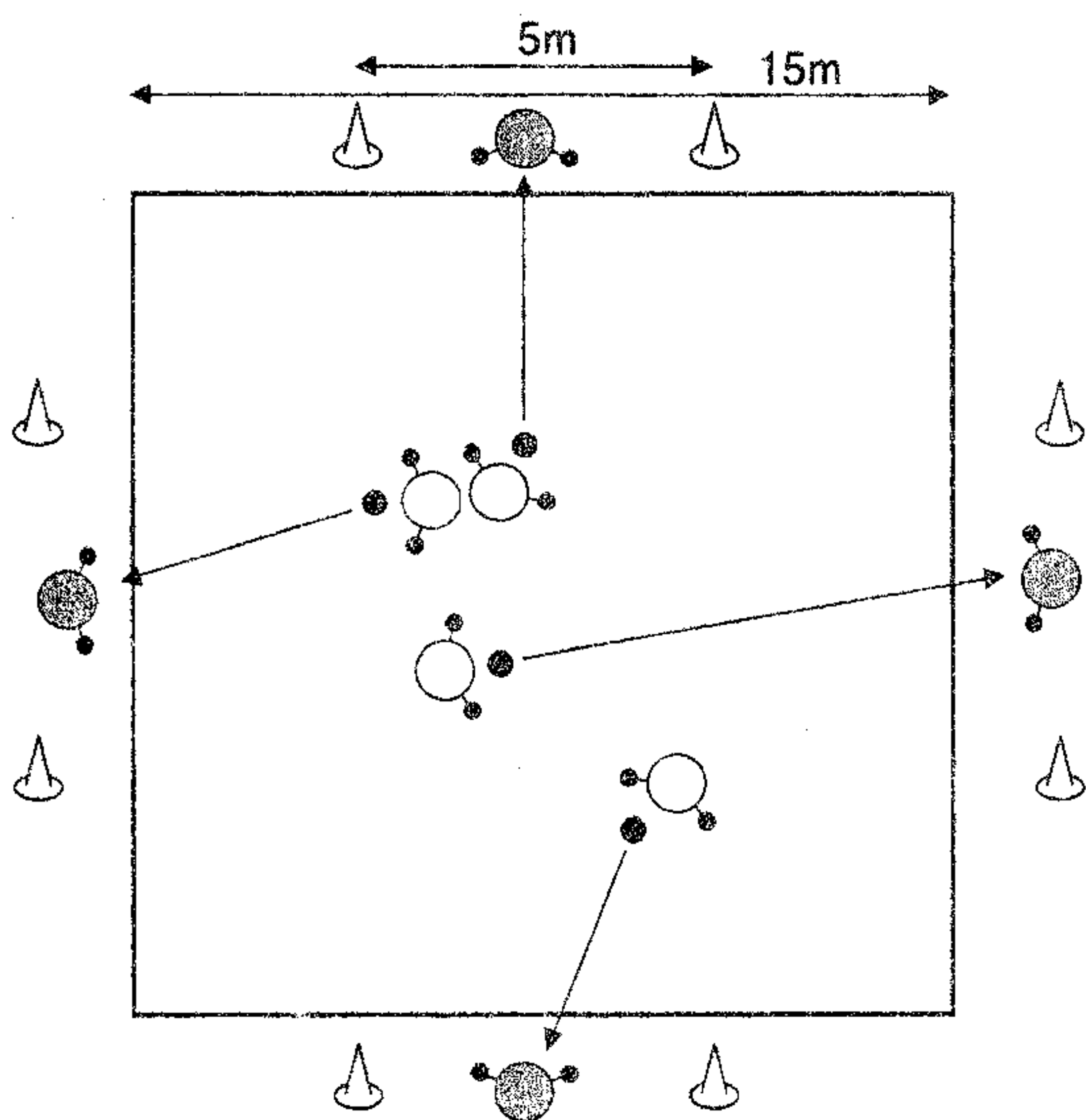
- コミュニケーションをとる
- コーディネーション能力の向上
  - ① ボール扱いと身のこなし(ボールフィーリング)
  - ② 遊びの要素を含めた技術(動き)
- ボール感覚の向上
  - ① 左右の手を使う
  - ② さまざまな動作の中でボールを扱う

## W-up ボールファミリア



### 含まれる要素

- アイスブレイク
- スペース感覚
- コーディネーション
- GK要素(ボールファミリア等)



### 【ルール&オーガナイズ】

- 8人グループ
- 15m×15mグリッドを地域の人数に合わせてつくる
- GKコーチが中央でメインで行う。
- 各グリッドにコーチがついてサポートする。

#### (1) 1人ボール1個(左右対称、コーディネーション)

- ドリブル → ボール交換
- バスケットドリブル → ボール交換
- ボールを地面に置いて、他のボールへ移動
- 片手でボールを投げ上げて、片手でキャッチ
- ボール2個でお手玉
- スキップ(もも裏からボールを通す)
- ボールを投げ上げて、バウンドするところを飛び越してキャッチ
- 長座開脚の姿勢で、体の周囲に沿ってボールを転がす
- 長座の姿勢からボールを投げ上げてから、起き上がりキャッチ
- ボールを抱え込んで地面を転がる
- ボールを抱えてコーチの動きに合わせて転がる
- ボールを抱えたコーチの動きに合わせてローリングダウン
- ボールなしで前転・後転・側転

#### (2) グループで

- ハンドパス(GK姿勢・構えるタイミング)
- ポレーキックで中央から外へパス

※外の選手はGKをイメージ。

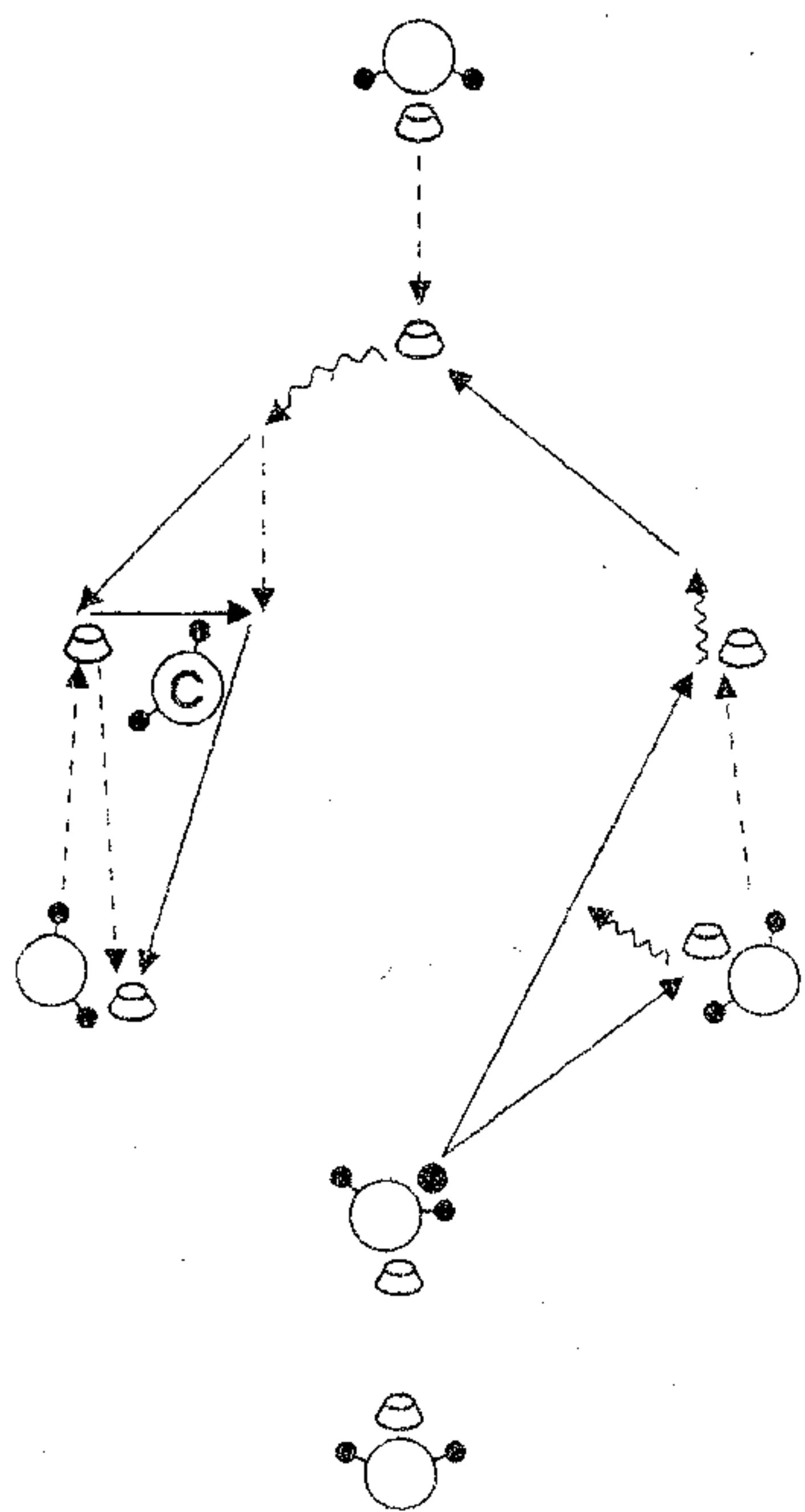
GKにパスした選手はボールと中の選手を見ながらコーンゴールへ移動する。

# 実技②

# テクニック

## W-up

### パス&コントロール



#### 【ルール&オーガナイズ】

- 5人にボール1個
- パスを出した場所へ移動
- 手前のマーカーでターン  
前方のマーカーで受けるコントロール
- ワンツー

#### 【オプション】

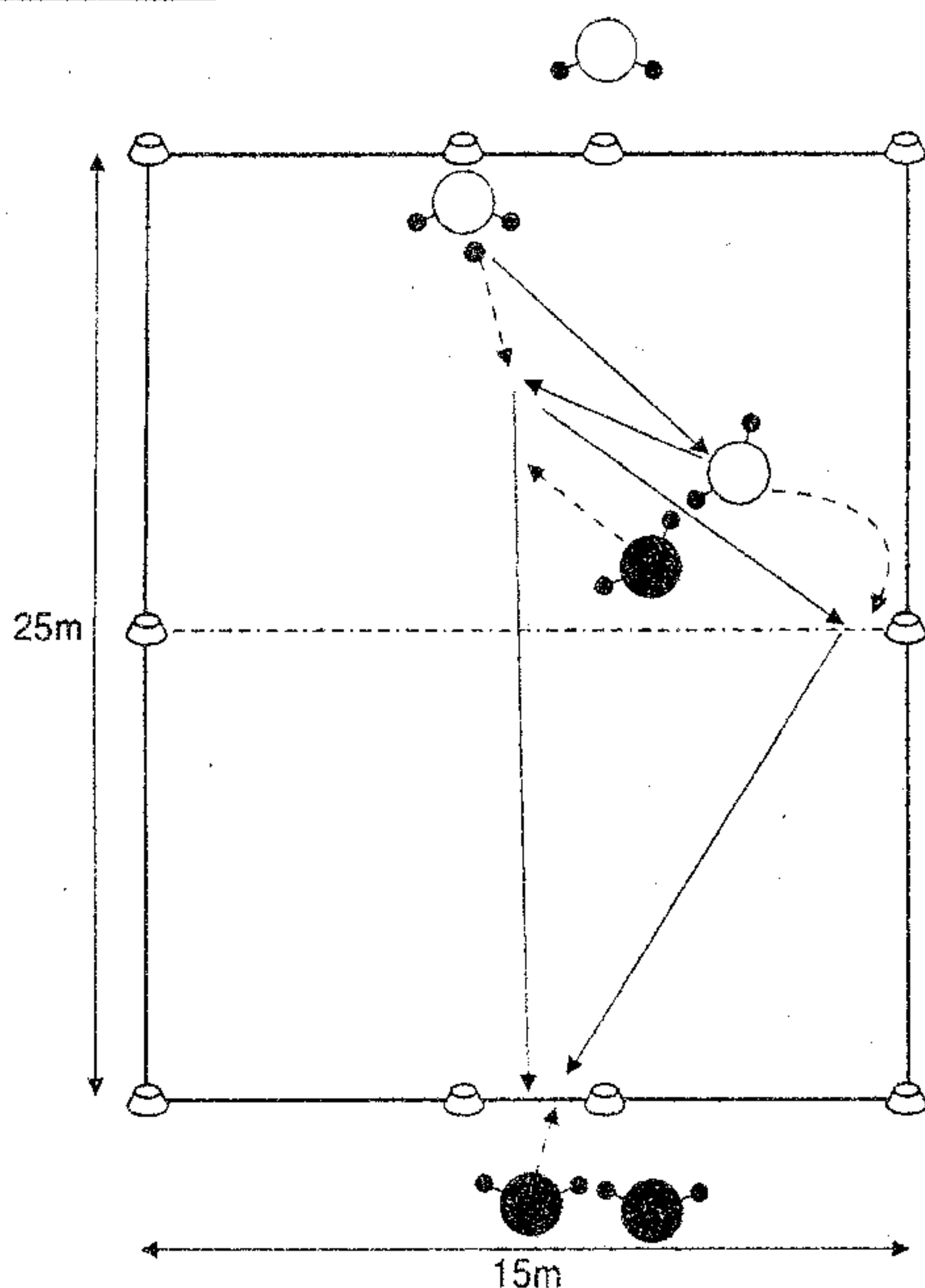
- コーチが守備役で判断を促す  
→ワンツー or ターン or 背後

#### KEY FACTOR

- パスの質(ワンタッチプレー)
- コントロール(ターン)の質
- 動き出しのタイミング
- 観る、観ておく

## Tr.1

### 2対1



#### 【ルール&オーガナイズ】

- 3人組×2
- 攻撃 → 守備 → 攻撃で交代
- 守備から攻撃に変わる選手にパスし、その後リターンからスタート
- 2対1から次の選手が待つゲートにパス
- 中央のラインからオフサイドあり
- ※リターンパスはトレーニングスタートの合図
- ※リターンパス後、ドリブルorパスの選択肢を持ち、数的優位(幅)を有効に使って確実にパス
- ※相手がいる中でのパス&コントロール

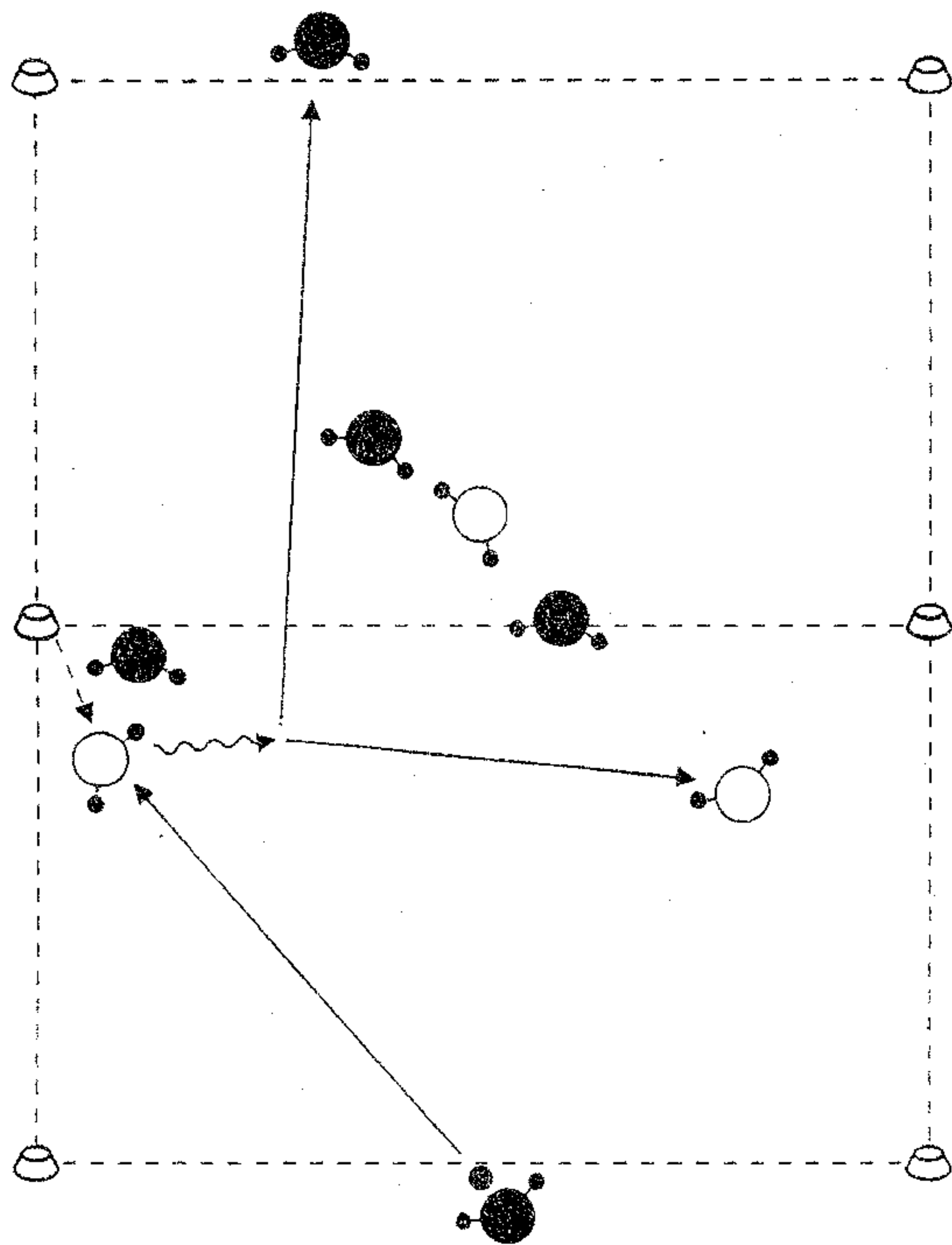
#### KEY FACTOR

- パスの質
- パス or ドリブルの選択肢
- 観る、観ておく
- コントロールの質
- 動き出しのタイミング

# 実技②

# テクニック

## Tr.2 3対3 + 2サーバー



### 【ルール&オーガナイズ】

●グリッド内の3対3はマンツーマン  
→その後フリーに

●中央のラインでオフサイドあり

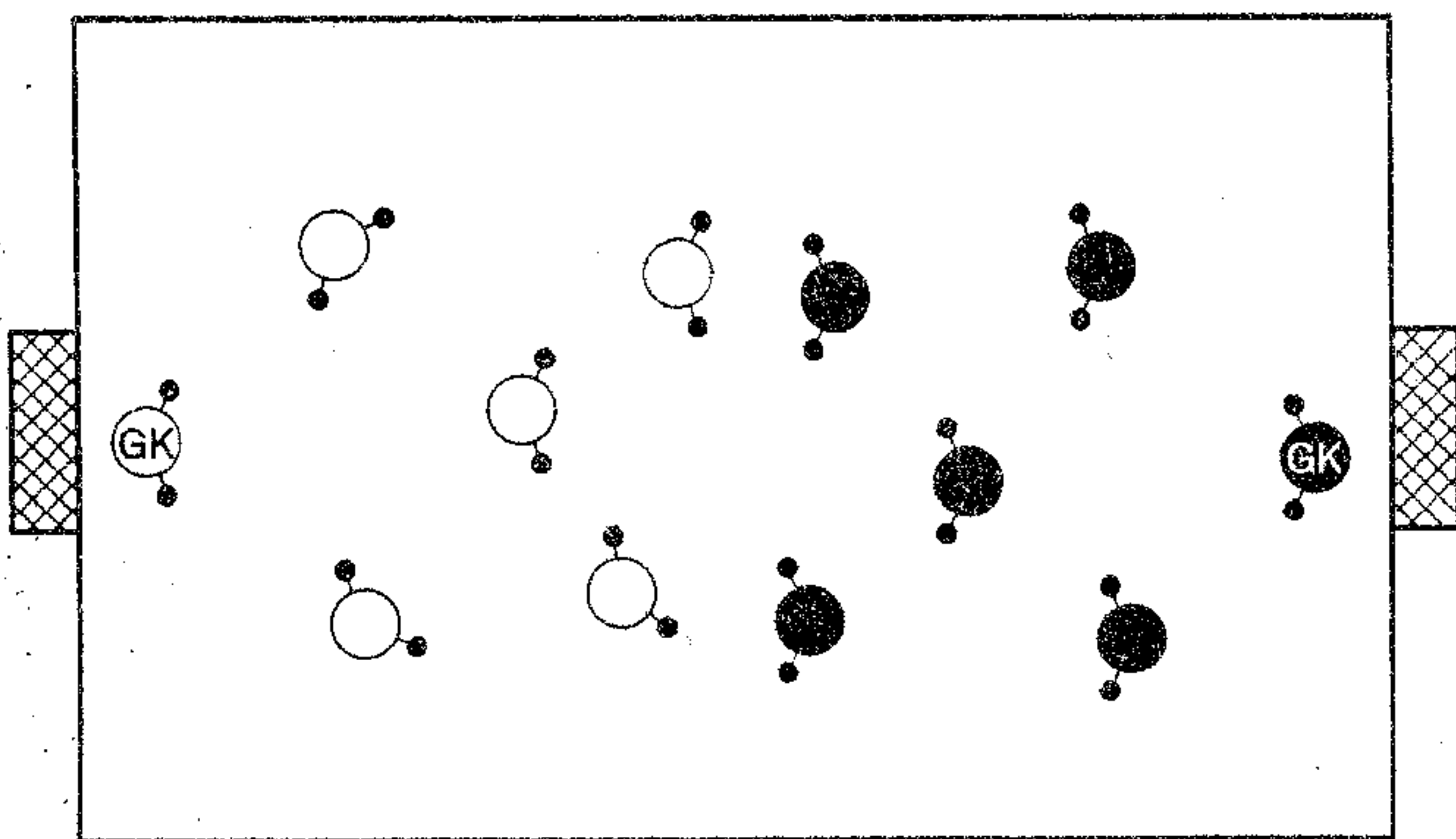
※ドリブル or パスの選択肢をつくり出す

※パスができないとき、ドリブルを有効に使う

### KEY FACTOR

- パスの質
- ファーストタッチの質 (動きながら・ターン)
- 動き出しのタイミング
- 観る
- パス&ムーブ
- 積極的にボールを奪いに行く

## Game 6対6 (GK含む)



### 【オーガナイズ】

### KEY FACTOR

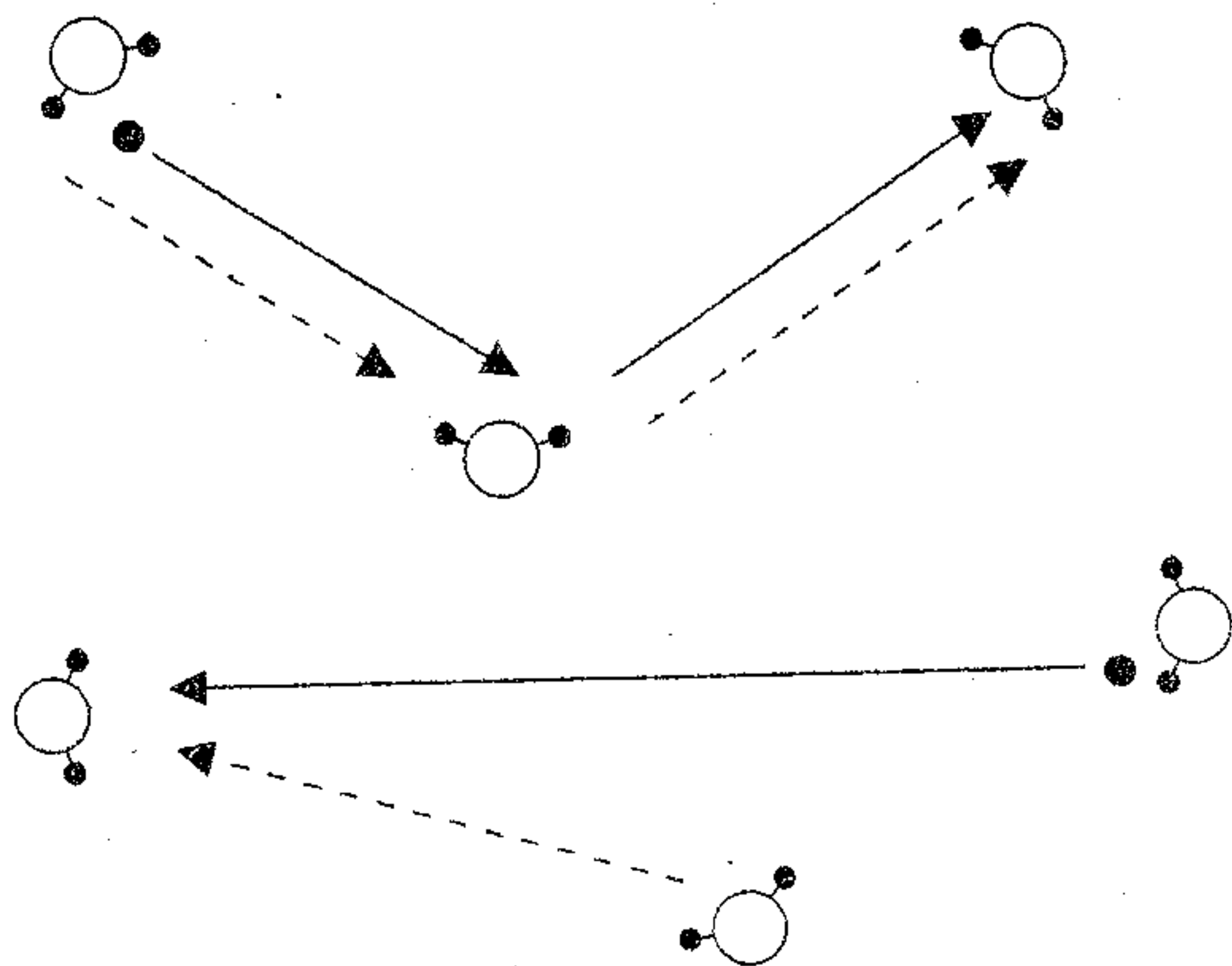
- パスの質
- コントロールの質 (動きながら・ターン)
- パス&ムーブ
- 観る
- 優先順位
- 攻守の切り替え
- 積極的にボールを奪いに行く

## 実技③

# ボールを奪う

### W-up

## コントロール・パス



### 【ルール&オーガナイズ】

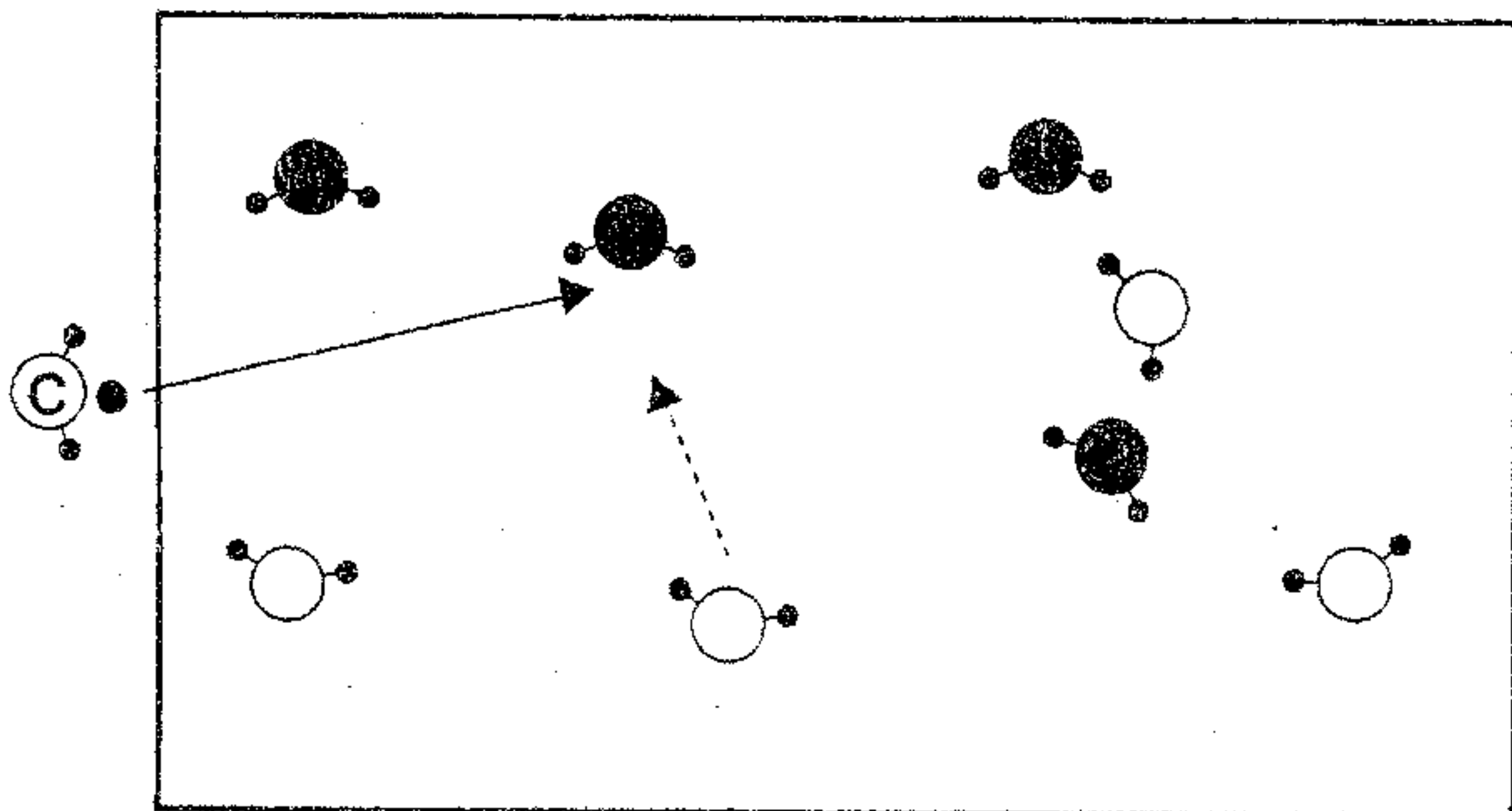
- ①パスしてアプローチ
- ②一番近い人がアプローチ

### KEY FACTOR

- 積極的にボールを奪う
- 相手の自由を奪う

### Tr.1

## 4対4 ラインゴール



### 【ルール&オーガナイズ】

- 守備の基本を確認する(チャレンジ&カバー)
- ボール移動中に正しいポジションをとる
- ボールを奪うチャンスを逃さない

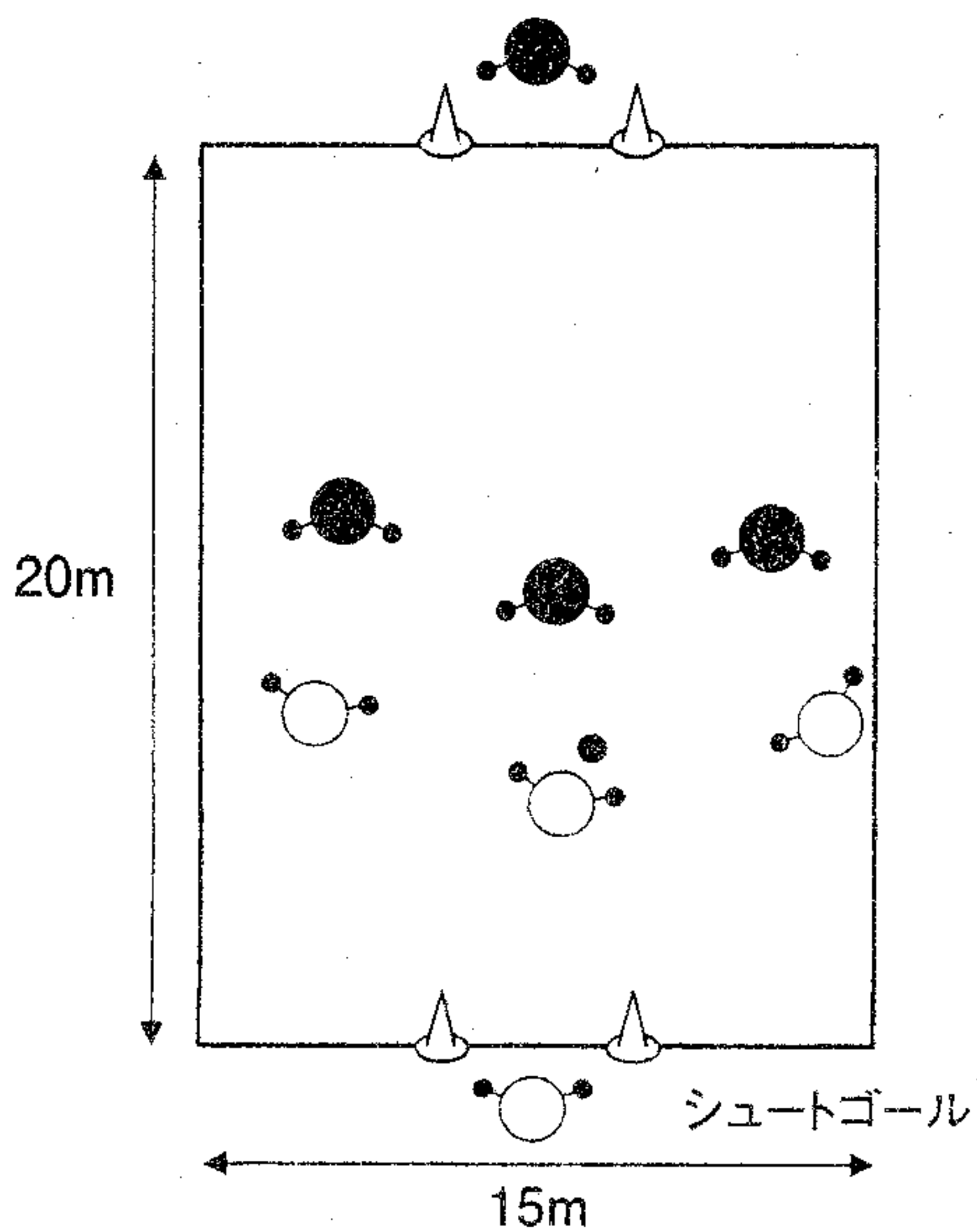
### 【留意点】

- ・守備の基本の理解
- ・この年代から協力して守備をすることを身につけさせたい

# 実技③

# ボールを奪う

## Tr.2 3対3 ラインゴール

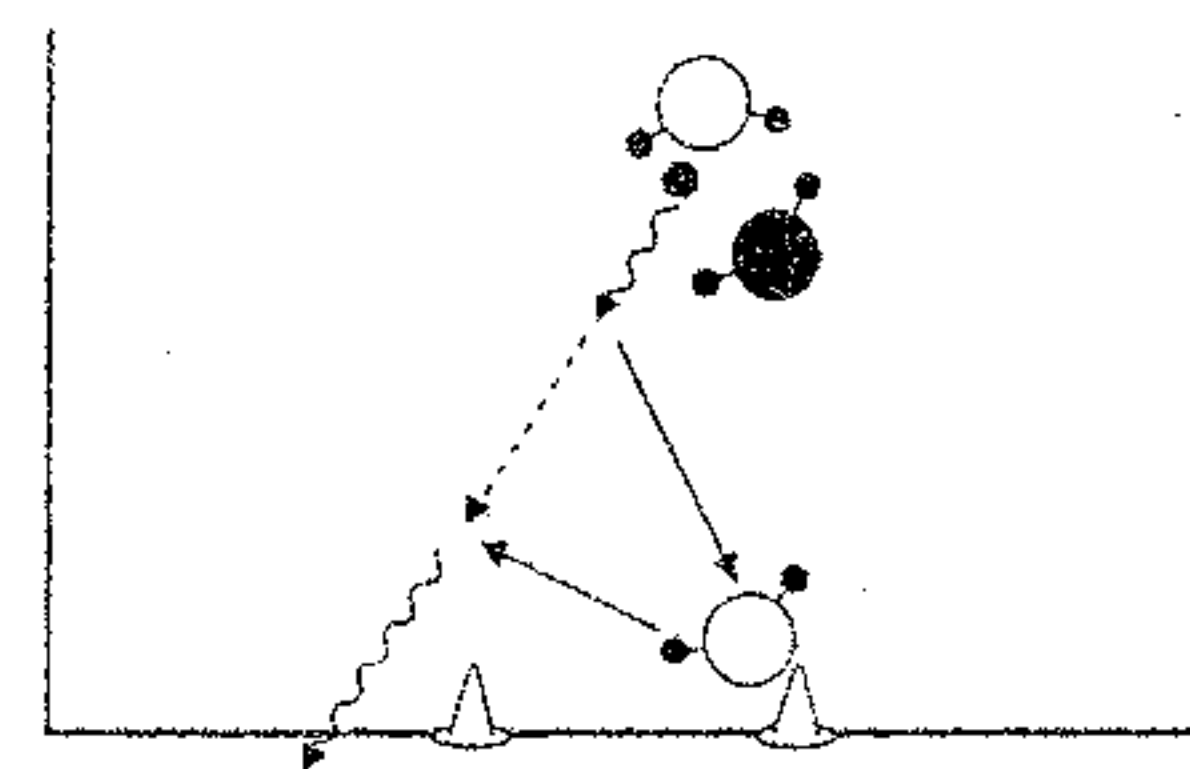


### 【ルール&オーガナイズ】

●コーチからの配球で3対3

### 【オプション】

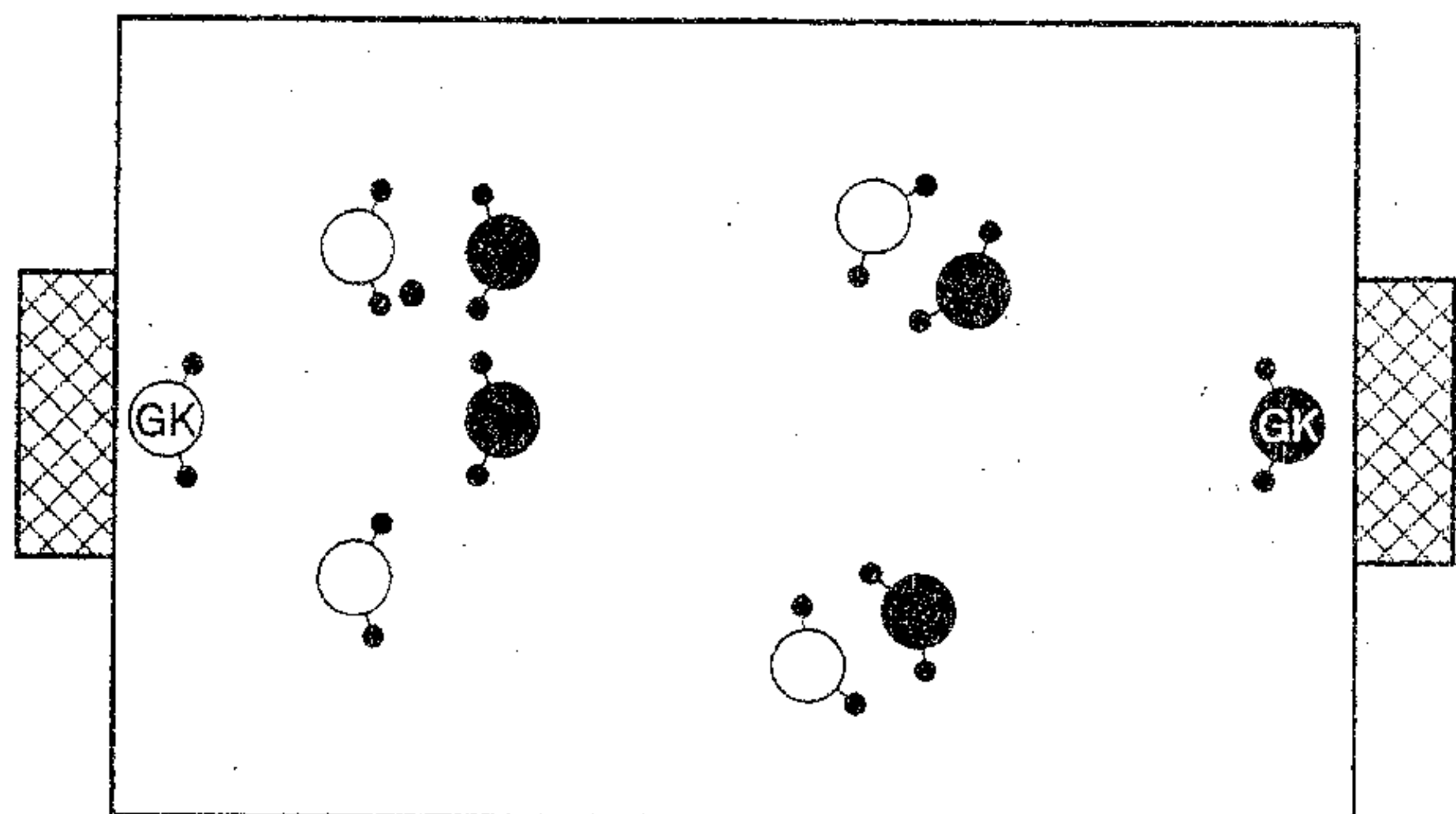
ゲートにいるプレイヤーにパスし、リターンボールを受けてラインを通過する



### KEY FACTOR

- ボールを奪う
- 粘り強い守備
- 最後まであきらめない
- 守備から攻撃の切り替え
- 守備の基本の確認(チャレンジ&カバー)
- ボールとゴールを結んだライン上
- ボールを奪うチャンスを逃さない

## Game 4対4→6対6→8対8



### 【オーガナイズ】

### KEY FACTOR

- ボールを奪う
- 粘り強い守備
- 最後まであきらめない
- 守備から攻撃への切り替え
- GKとの連携

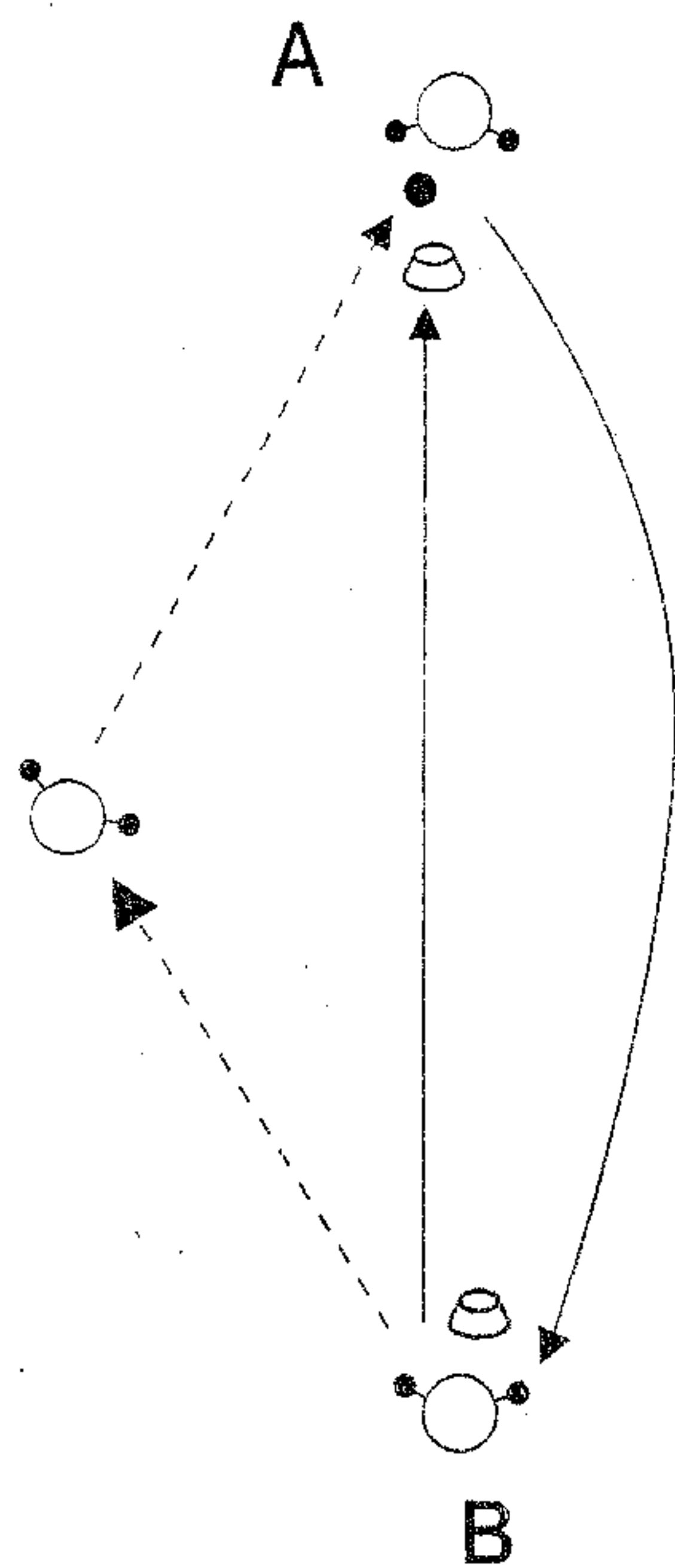
# 実技④

# フィニッシュ

## W-up

## ヘディング、シュートドリル

### (1) ヘディング



### 【ルール&オーガナイズ】

#### (1) ヘディング

- 3人1組ボール1個の対面でヘディングパス
- AからB方向に手で投げる
- BからA方向にヘディングパス
- 対面移動でローテーション

#### (2) シュートドリル

- ローテーションしながら全員がGKをする

### KEY FACTOR

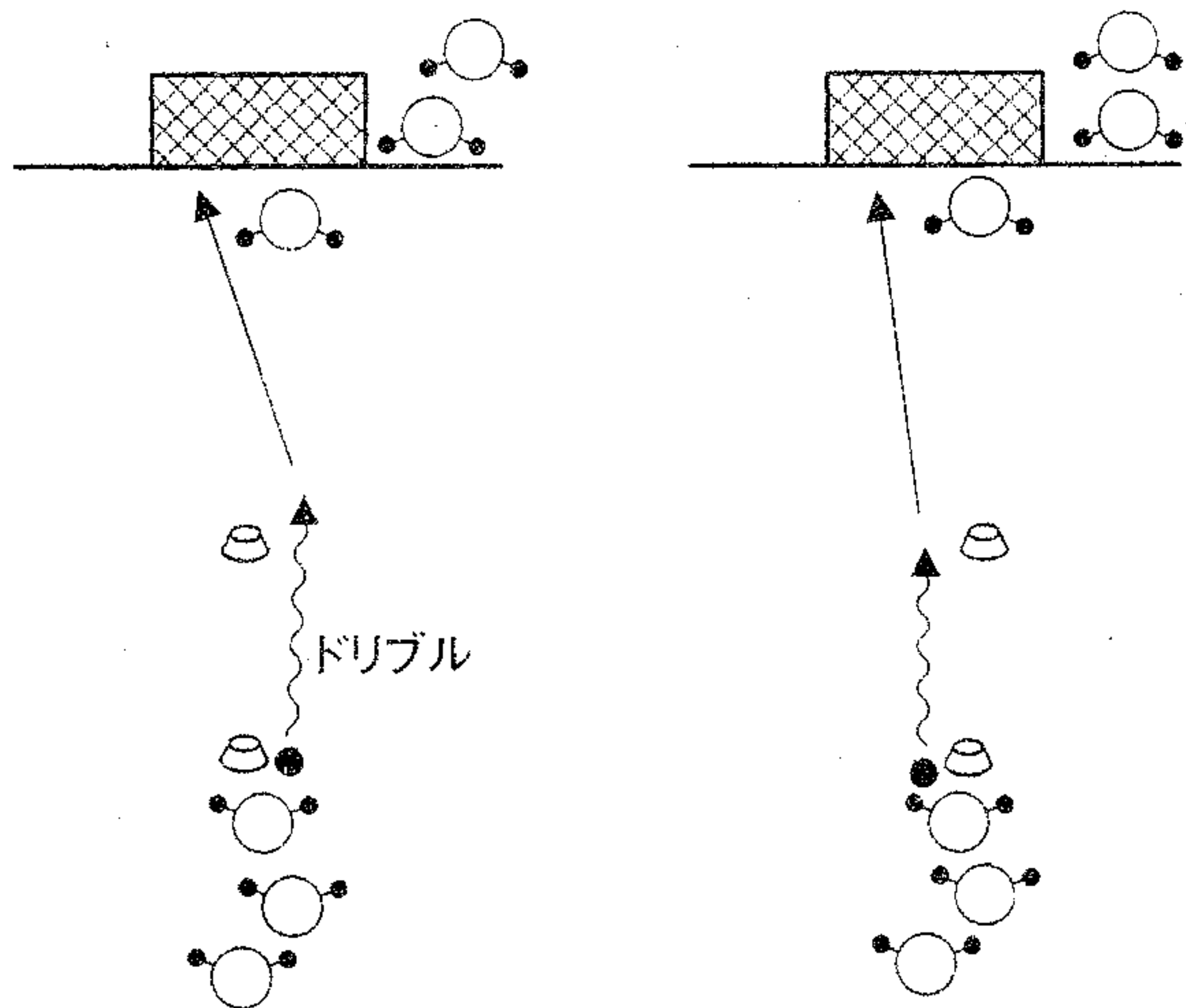
#### (1) ヘディング

- 落下地点を読む
- 正しいフォーム(足、上体、腕ほか)
- パスの質

#### (2) シュートドリル

- パスの質
- 動きながらのコントロール
- 動き出しのタイミング
- コントロールからシュートまで速く
- GKを観る
- シュートの正確性

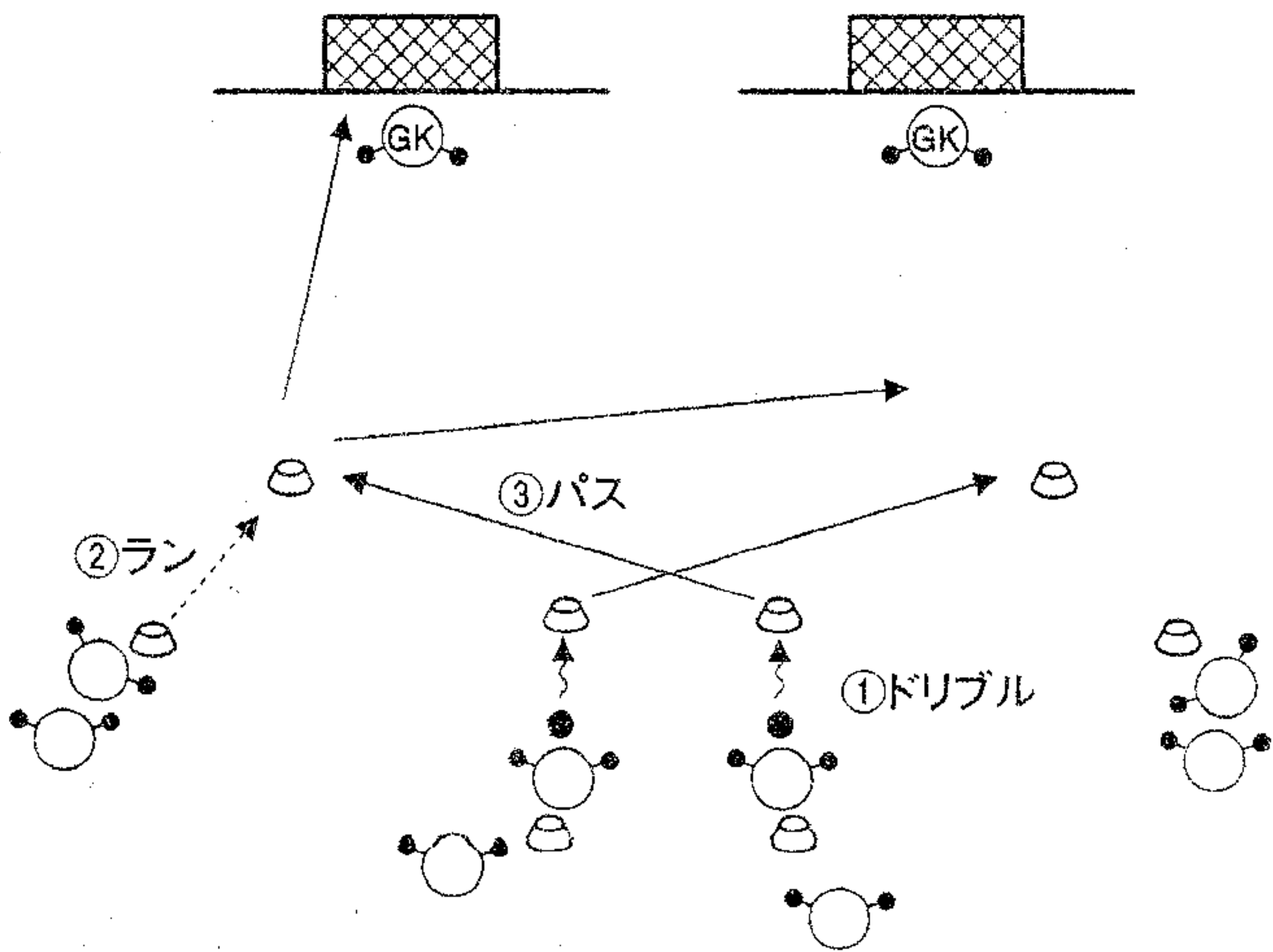
### (2) シュートドリル



# 実技④

# フィニッシュ

## Tr.1 シュートドリル (DFあり)



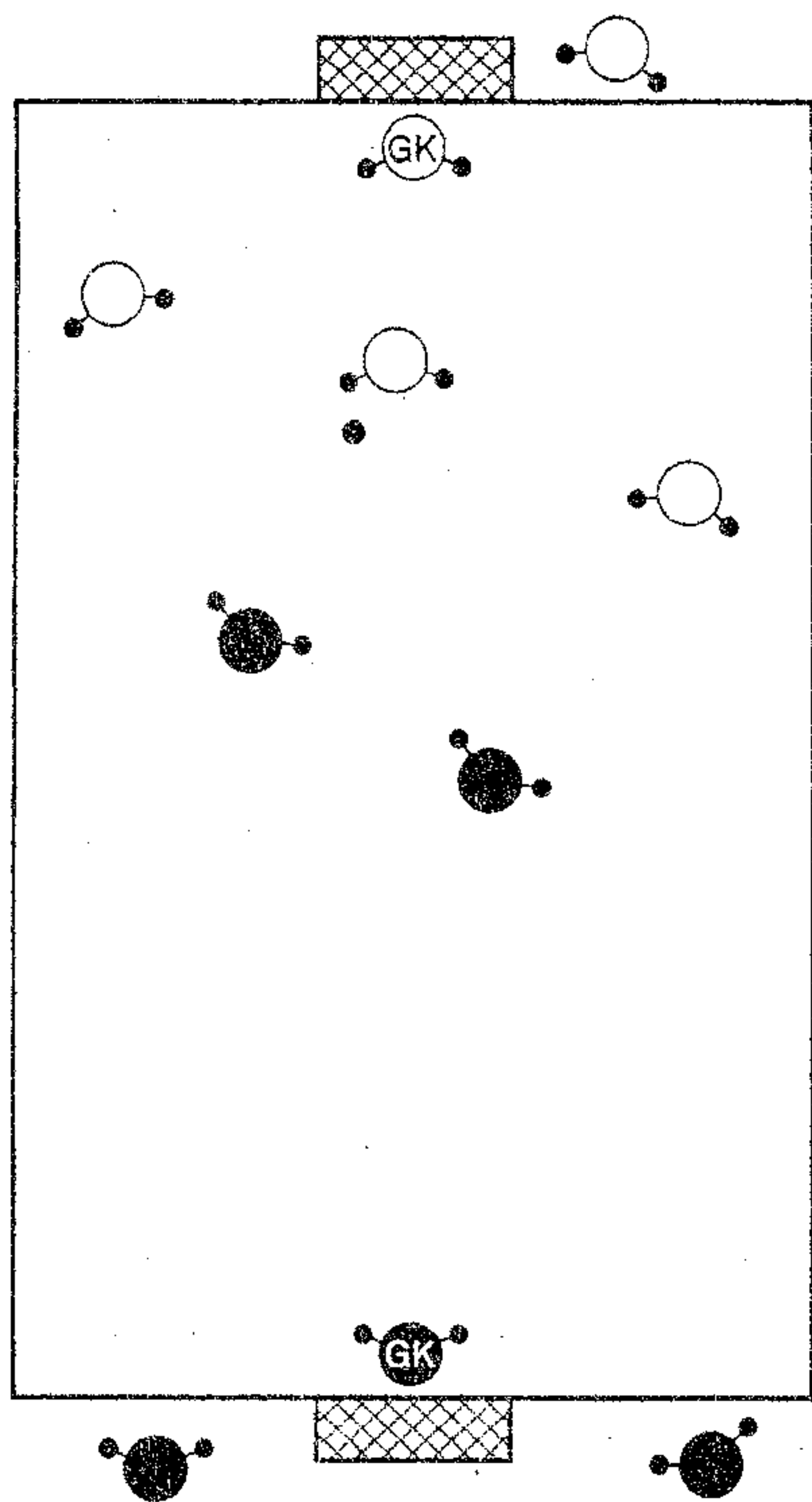
### 【ルール&オーガナイズ】

- ①ランのない状態で  
パス〜コントロール&シュート  
※マーカーの内側へコントロール
- ②ドリブル〜パス  
ランニングしてコントロール&シュート
- ③シュートの後、ディフェンスに入る

### KEY FACTOR

- パス&コントロールの質
- 動き出しのタイミング
- コントロールからシュートまでを速く
- ボールとゴールを観る
- 攻守の切り替え

## Tr.2 3対2+2GK



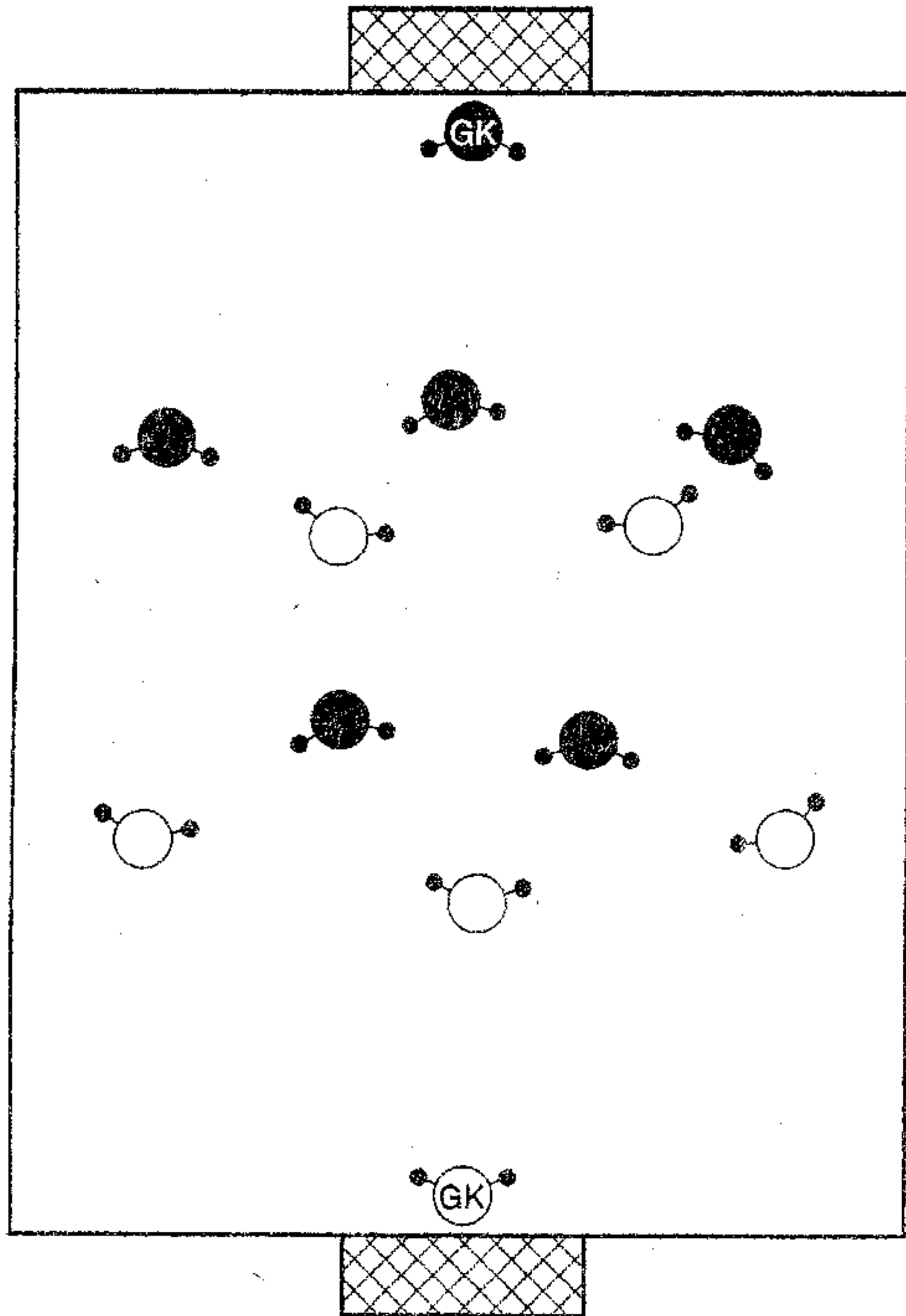
### 【ルール&オーガナイズ】

- 2グループで色分けする
- 3人のグループが攻撃し、シュート(ボールアウト)したら、最後に蹴った(シュートした)プレイヤーがアウトし、DFになる。  
逆側のグループから新たに3人出て攻撃する

### 【オプション】

数的同数まで行う

# Game 5対5+2GK



## 【ルール&オーガナイズ】

- 1-3-2システムで行う
- アウトオブプレー後はGKから再開する

## KEY FACTOR

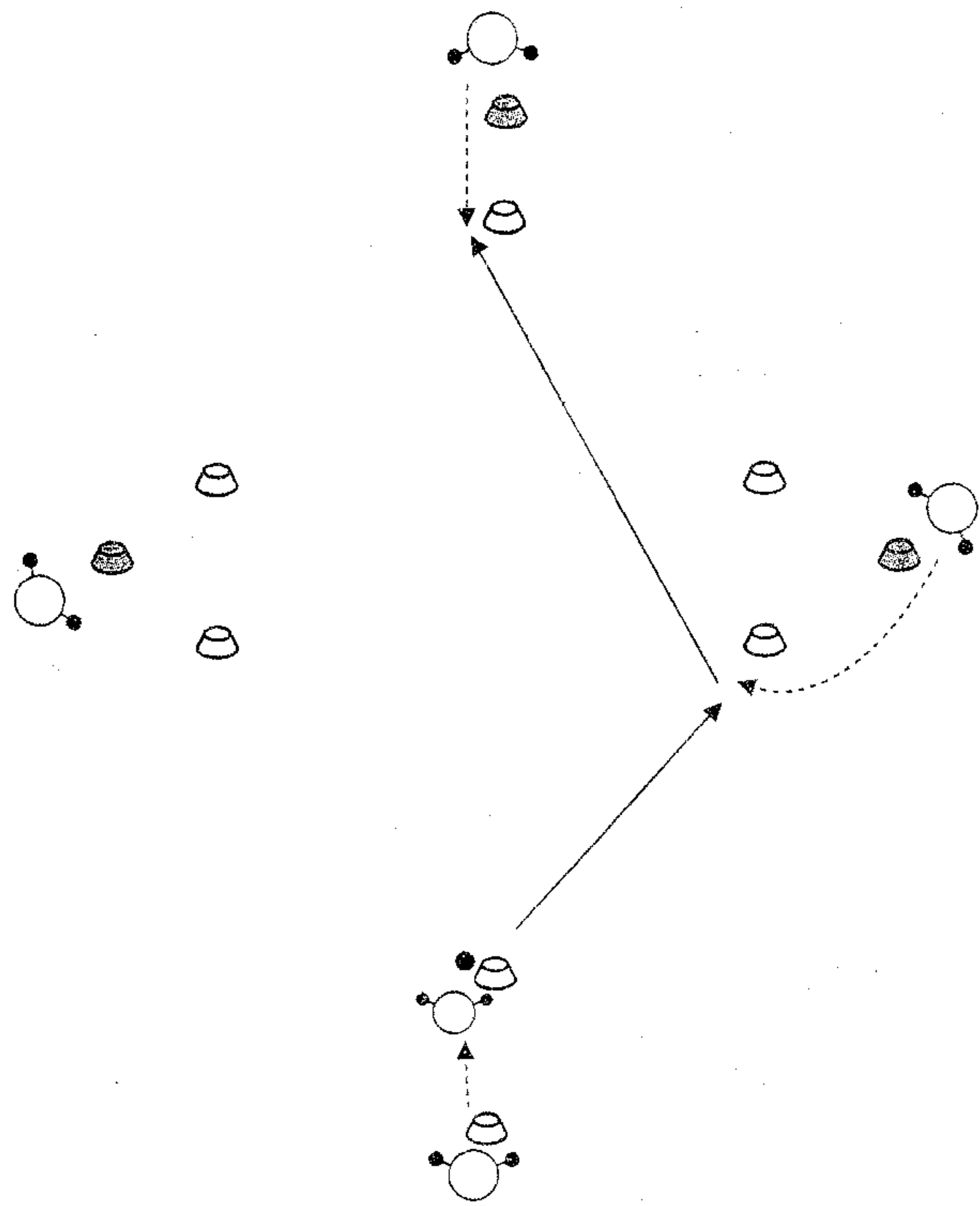
- パス&コントロールの質
- 動き出しのタイミング
- 幅と厚み
- ファーストディフェンダーの決定
- 攻守の切り替え

# 実技⑤

# ポゼッション

## W-up

## ボールワーク



### 【ルール&オーガナイズ】

- 動きながらのコントロール
- ① 手前のマーカで
  - a) コントロールしながら180度ターン
  - b) 後ろから来る相手をイメージして角度をつけたコントロール
- ② 奥のマーカで
  - c) 前を向いた状態
- ※ 受け手のアクションで出す場所を決める
- 止まらないでプレーする

### 【オプション】

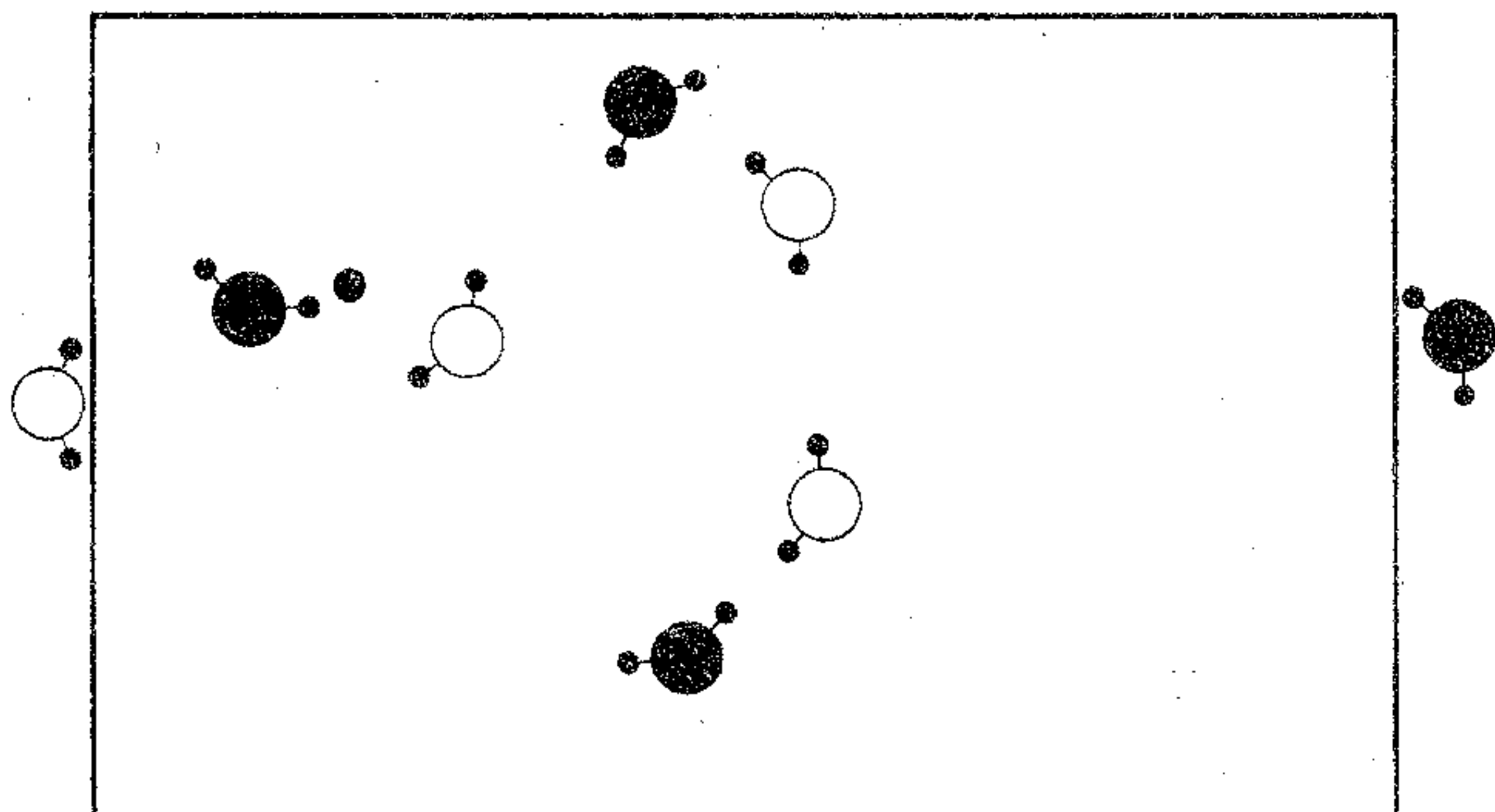
ワンツーパーパス

### KEY FACTOR

- ボールに寄る
- 動きながらのコントロール
- 動き出しのタイミング
- ボールの移動中に観る
- パスの質
- コントロールの後のプレーを速く

## Tr.1

## 3対3+2ターゲット

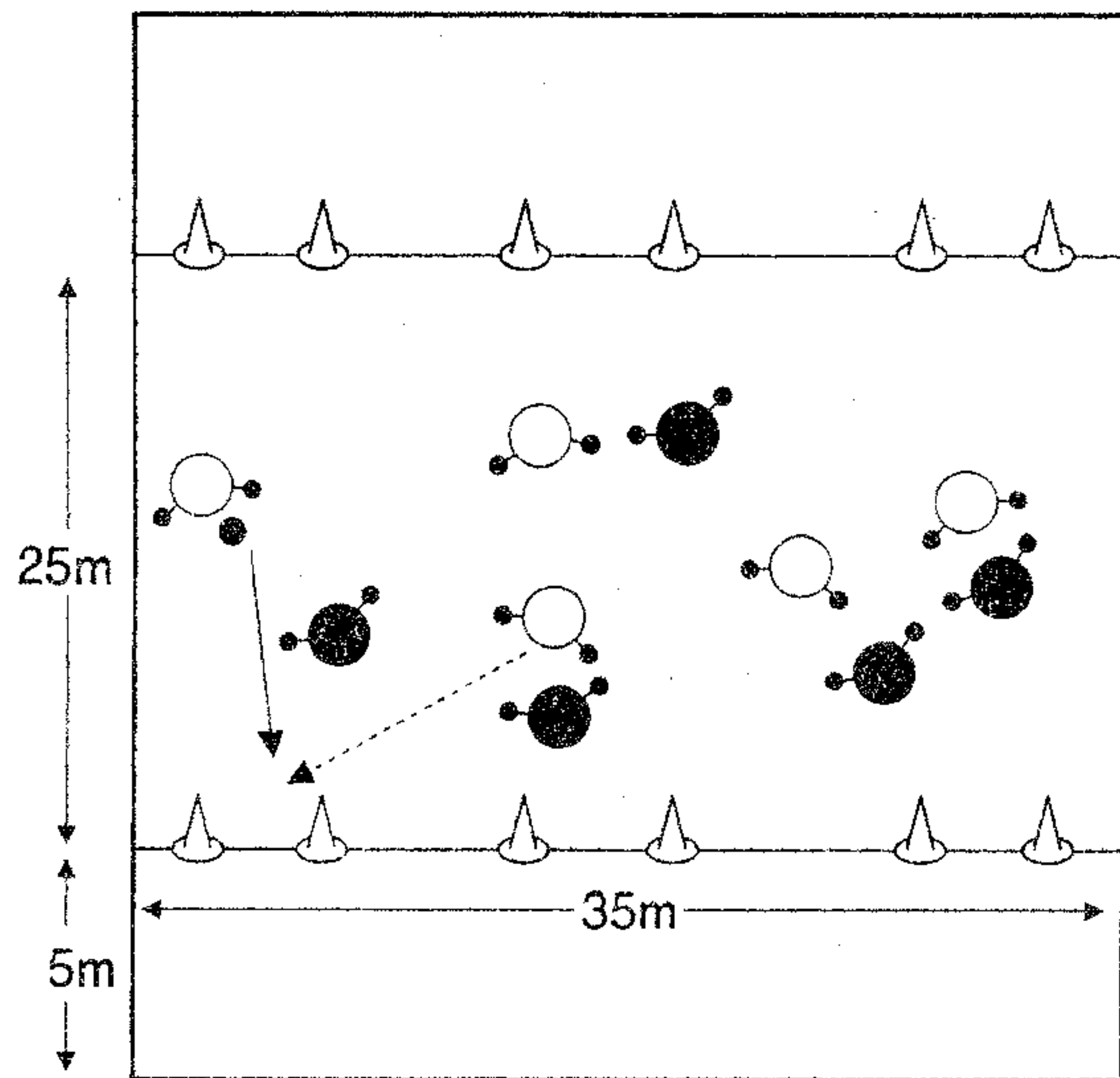


### 【オーガナイズ】

### KEY FACTOR

- 観る、観ておく(ボールの移動中)
- パス&ムーブ
- パスの質
- 動きの質
- ポジショニング
- コントロールの質(動きながら)
- 意図的にスペースをつくる、使う
- ギャップの共有
- 切り替え

## Tr.2 5対5



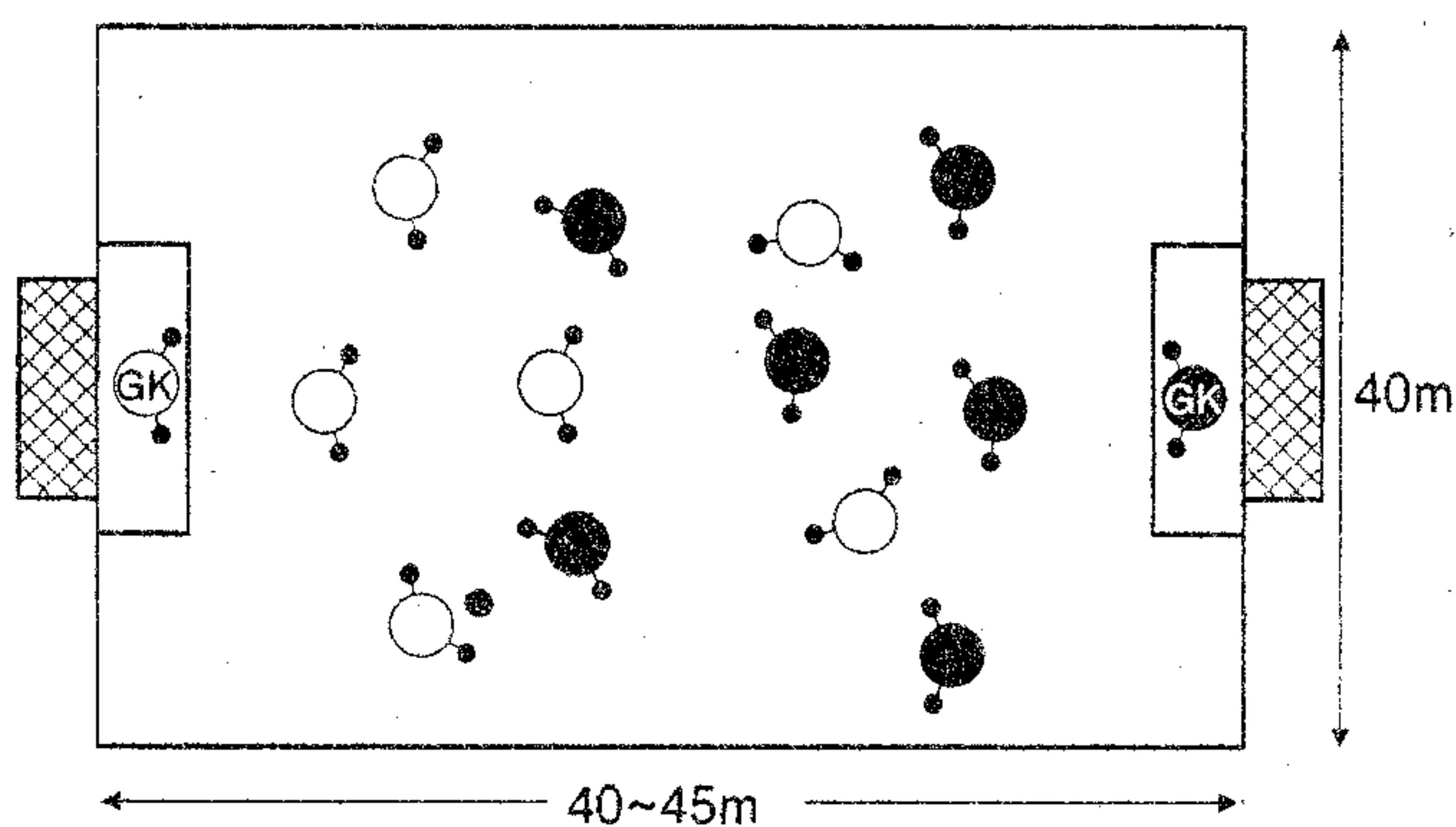
### 【ルール&オーガナイズ】

- 3ゴール
- 両サイドはドリブルイン。真ん中のゲートはシュートで得点
- 攻撃方向は固定
- サイドのゲートはボールまたはプレイヤーが通過してボールを受けると得点

### KEY FACTOR

- ボールを失わないように、ゴールを目指す
- ポジショニング (選択肢を増やす)
- 観る (守備の位置・変化・チャンス)
- パスの質
- 動きの質
- コントロールの質
- スペースをつくる、使う
- ギャップの共有
- 切り替え
- 守備のポジショニング

## Game 6対6 (5対5) + GK



### 【オーガナイズ】

### KEY FACTOR

- 無理せずボールをつなぎ、ゴールを目指す
- ポジショニング
- 観る
- 優先順位
- パスの質
- 動きの質
- コントロールの質
- スペースをつくる、使う
- ギャップの共有
- 切り替え
- アグレッシブな守備
- 複数でボールを奪いに行く (関わる)