



2012 北海道トレセン女子

U-17

【報告者】 中川 一輝

2013 年 2 月 9 日～11 日

会場：北海道文教大学明清高等学校体育館

財団法人
北海道サッカー協会

より質の高いフットボーラーを目指して

「攻守にアクションするサッカー」
「賢く駆け引きする」
「やりきる」



1 ボールファミリア・基本のテクニック

◆ 9日(17:00～18:30)

初日、体育館2会場でA.Bグループに分けボールファミリア、基本のテクニックを行った。選手はAグループ14名、Bグループ12名(1人見学)で行い、ボールファミリアではアイスブレイク、コーディネーションを中心に汗を流した。それからパス&コントロールではパスの質や観ること、状況判断、選択肢のあるボールの持ち方に留意した。

4vs2では相手をギリギリまでよく観てギャップを突くことやパスの質にもこだわってトレーニングを行った。最後は、基本のテクニックで留意した点を意識してGAMEを行った。

指導者

ナショナルトレセンコーチ 1名
北海道サッカー協会女子部 1名
高校女子チーム指導者 3名
生活担当 2名 トレーナー 2名

参加者

札幌 14名 道東 6名
道央 2名 道南 6名



北海道での一貫指導をブロックトレセンから！！
日本代表とオリンピック代表を2015年までに輩出する！！
和歌山国体(2015)までには優勝を！！

2 守備

◆ 10日(9:00~11:00)

初日と同様2グループに分かれてトレーニングを行った。W-UPではドッジング、ライン際での1vs1でサイドに追い込むこと、粘り強く守備をして最後は体の軸を意識して体側(面)でコンタクトすることを強く要求した。その際にスタートポジションもゴールを意識してシュートを打たれないドリブルで一発で抜かれない間合い、中をやられないように最後までチェイスすること、最終的にはスライディングでカットすることなどを意識させた。2vs2ではチャレンジ&カバーを基本とし、「奪うチャンスを逃さない」ということを1stDFのポジショニングを観て限定した方向に追い込みグループで奪うことを強調した。3vs3ではブロックを形成しながらグループで奪うこと、ギャップを突かせないようにスペースを消しながら再度に追い込んで奪うこと、4vs4では相手FWとは2vs2で面で守り、前線での守備は1stDFから2ndDFがスペースやギャップを消しながらポジションをとることを意識させた。

3 ポゼッション

◆ 10日(13:00~15:00)

午前同様2グループに分かれて行った。Aグループではパス&コントロールを3種類行って、Bグループは守備の確認から入った。パス&コントロールではボールの移動中に観ること、選択肢のあるボールの持ち方(3方向を視野に入れる)、相手守備との駆け引き(相手DFから外れて受けること、裏を取る動き)を判断を含んだドリルトレーニングを行った。その後、両グループは3vs3+2ターゲットを行い、午前中の守備を受けてタイトなDFを意識させながらサイドの選手が体の向き(クローズにならないように)やくさびを受けた選手がターンを意識すること、コンビネーションで裏を取る、ターゲットの選手のポジショニングも含めてボールを失わないように留意した。守備の位置をみて出来るだけ高い位置にボールをつけてターンを意識してシンプルにターゲットを目指すことも同様に意識させた。



4 ゲーム

◆ 11日(9:00~11:00/13:00~15:00)

最終日、午前・午後ともに2グループをシャッフルして6チーム構成で6分1本15試合を行った。このトレセンでの総仕上げということもあり、守備、ポゼ

5 まとめ

守備の意識については多くの選手に改善が見られた。初日では足だけで引っかけラインアウトを狙っていた選手も最後まで粘り強く守備をして体軸で当たりボールを奪うことに成功していた。サイドに追い込むことで限定して奪うメリットがあることを選手が理解し、攻撃につなげていた。グループで奪う観点から言うと1人が運動量を落とすとそこからスペースが生まれ崩されるシーンが初日は多くみられたが、最終日のゲームではゾーンで守る場合とマンマークで守る場面を状況に応じて変化させていた選手が多く見受けられた。ポゼッションに関してはタイミング良くさびを受けにくる選手や空いたスペースにダイナミックな動きをする選手がまだまだ少ないように感じた。選択肢のあるボールの持ち方をする事で落ち着いてボールを動かせるように意識はしていたが、バタバタして落ち着かない状況に陥っていた選手も多くみられた。

今後の課題としてはGAME状況をみると「攻撃」の意識であると思う。ボールを受ける前、受けたとき、頂点を目指す、ゴールを目指す、シュートを決める意識が不足していると感じた。シュートチャンスが幾つもあったにもかかわらず、パスを選択する選手が多かった。高校年代ということも加味すると、出来るだけをミスを少なくし、正確なプレーを要求していかなければならない。

今回は松田哉氏(ナショナルトレセンコーチ)や札幌スポーツクリニックから2名のトレーナーを派遣していただいたことにより2会場でのトレーニングや選手の状態管理も含めてスムーズに行うことができた。また、9日には詫間美樹さん(元ユニバーシアード女子日本代表、元アルビレックス新潟レディース所属)による講義をしていただいたことにより、選手自身の今後の取組についてレクチャーしていただいた。また、高校チームの指導者3名のお力添えで今回の北海道トレセン女子U-17を運営することができたことに感謝の意を申し上げます。