



HKFA TECHNICAL REPORT

U-12 北海道トレセンキャンプ

6月13日から15日迄の3日間、札幌市東雁来公園東西サッカー場にて、上記キャンプを行いました。3日間のキャンプテーマとして、フィールドプレーヤーは、「ハイプレスにも負けない高い技術でゴールを目指す ボールを失わずに前進する」ゴールプレーヤーは、「ゲームに関わり続け、味方と連携し状況に応じた技術・戦術を発揮する」を掲げて取り組み、充実したキャンプとなりました。

グルーピング

全選手に刺激を！！という考えから、U11時点で南・北北海道に選抜された選手と、地区代表で高い評価を得ていた選手をもとに分けたグループ、各地区の選手を中心とした育成重視のグループ編成とした。これにより、各グループにおいて実力が拮抗した選手同士でのトレーニングが可能となり、内容も柔軟に変えながら、それぞれの選手の課題に合ったトレーニングができた。

1日目

コミュニケーションと 課題抽出

「ムーブメントプレパレーション」

キャンプスタッフの理学療法士に担当してもらい、参加選手全員が専門的な指導を受けた。選手たちは、お互いの姿勢を観てアドバイスするなど、理解度が高かった。

「みんなでGP」

FPも含め、全選手でGPを経験する時間を設けた。GPコーチから構えや動きなどを教わり果敢にチャレンジしながら楽しく活動することができた。

「パス＆コントロール、ゲーム」

最初のトレーニングやゲームを通して、自分や仲間がどのようなことができるのか、どんなことが課題なのか、などを把握することができた。



2日目

午前

「動きながらのテクニク」

W-up ・ 1対1 (1対1の対応)

・ パス＆コントロール

Tr.1 ・ 4対2 (2対1 + 2対1)

Tr.2 ・ 6対3

Game ・ 8対8 (GP合流)

W-upでは、1対1やパス＆コントロールの中で、必要なポイントとなるコーチングを受けてステップアップしていた。利き足ではない方のキックの質に少々課題が残った。Tr.1では、W-upに続いてボールの置き所、動きながらのコントロールで相手とのズレを作り出すことをシンクロで求めた結果、足元に止める選手が減った。Tr.2では、パスミスが多くなったので、「逆サイドの味方にパスをつないでも自分の陣地でボールを6回つないでも1点」というルールに変更すると、自然と慌てずにボールを失うことが減り、パスがスムーズに回っていた。最後のゲームでは、コートを用意的に狭めたことにより、テクニックを発揮してボールを運ぶ選手が多く見られた。パスの出し手と受け手のパス交換のタイミングを合わせることで、より効果的な崩しができると期待が持てた。

2日目

午後「安定した前進」

W-up ・パス&コントロール

Tr.1 ・2対2+1F

Tr.2 ・6対6+GP (ターゲット)

6ゴール (GP合流)

Game ・8対8 (GP合流)

W-upでは、パスの質（強さ、精度）、ボールを受ける前の準備（チェックの動きなど）、動きながらのコントロールの3点を意識するようにコーチングをして、プレーすることができた。また、ボール保持者は、複数のパスコースを意識するようにコーチングすることで、置き所を考え、顔を上げてプレーする選手が増えた。

Tr.1では3タッチ以内なので、動き回らずに状況に合わせて、トライアングルを意識するようにコーチングすることで、パスコースを作り出しボールを回すことができていた。しかし、状況に関係なく、自分がとられないようにプレーすると、ボールが行き来してしまい、フィジカルトレーニングの要素が強くなってしまっていた。

Tr.2では、ボール保持者が動きながらコントロールし、少しでもスペースがあれば前進しようという意識の高さや良いサポートが入りゴールを奪うことができた。しかし、自分の目指すゴールが塞がれているのに攻撃をやめることができず、奪われる場面もあった。グループによっては、6対6ではなく、4対4にして、観るものを減らしたり、スペースを増やしたりすることで、スムーズにボールを運ぶ場面が増えていた。ゲームでは、優先順位を考えてプレーする選手が多かった。また、前が詰まった時にGPに戻してから組み立て直す場面も見られた。

GP

ゴールプレーヤー

キャンプ全体を通して、基本技術や戦術を身につけるべくトレーニングを行った。GP 4人に対し1人のコーチが担当し、1人1人に指導がいきわたるかたちを取り、全員のパフォーマンスが向上していた。特に、FPのテーマである「安定した前進」に関しては、ビルドアップに積極的な関わりが見られた。最初は、近くの味方につなぐことが多かったが、トレーニングが進むにつれ、広い視野から相手や味方の状況を観て適切なプレーを選ぶことができるようになった。

3日目

「チャレンジ」

Game ・8対8

今回は、守備のトレーニングを入れていないが、各トレーニングで、コーチからボールを奪いに行くことを求められていたので、3日目のゲームになっても積極的にボールを奪いに行く姿が多くみられた。攻撃では、状況をよく観て、1対1の勝負に持ち込んだり（特にスピードがあり、テクニックを持っている選手）、数的優位を作って突破を図ったりする選手が多くいた。状況が良くない時には、GPを含めて組み立て直す場面も見られた。反面、足元や意図のないコントロールをしてしまい、ボールを失ったり、パスミスをしたりするという場面も見られたので、もっと味方同士で事前にコーチングをしたり、攻撃の時にサポートする位置を変えたりしてプレーするとさらによかった。



CH

謝辞

選手保護者様および所属チーム指導者様、各地区技術委員会、会場・宿舎スタッフの皆様のご協力によって本事業を無事に終えることができました。関わっていただいたすべての方に厚く感謝申し上げます。

今後も北海道内で開催されるトレセン活動へのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。