

## IFA トレセン(県西地区)活動報告

〈県西地区トレセン U16 トレーニング〉

期日：平成 29 年 10 月 19 日(木) 19:00~21:00

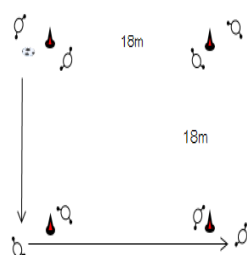
会場：セキショウチャレンジスタジアム

指導者：松崎喬洋先生(つくば秀英高校)

選手：U16 県西地区トレセン(23 名, けが 2 名, 病欠 2 名)

**W-up**

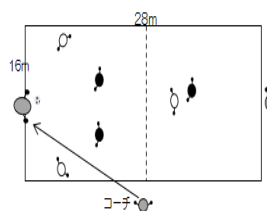
スクウェアパス



- ▼オーガナイズ  
18×18グリッド  
次の選手はグリッド内で待つ  
左右回り→1タッチで対角  
時間で区切る
- ▼KEY FACTOR
- パスコンの質 (より速く正確に)
  - 動き出しのタイミング
  - 体の向き
  - 観る、観ておく
  - コミュニケーション

**Tr.1**

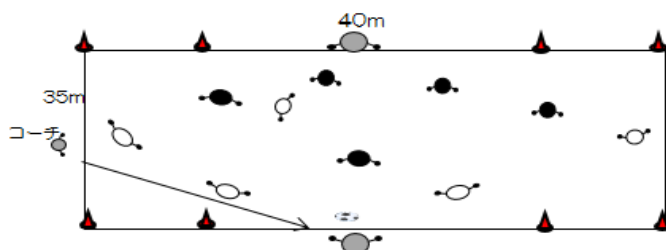
2対2+1サーバー+1対1+1サーバー



- ▼オーガナイズ  
16×28中央セパレートグリッド  
攻撃は反対側のサーバーへつなぐ  
守備が奪ったら攻守交替  
逆サイドへ展開したら攻守とも1人ずつサポート
- ▼KEY FACTOR
- パスコンの質 (より速く正確に)
  - 攻撃時の幅と厚み
  - ポジショニング
  - 観る (相手、味方、スペース)
  - コミュニケーション
  - 攻守の切り替え

**Tr.2**

5対5+2サーバー



- ▼オーガナイズ  
40×35グリッド  
両サイドのコーン間はトリプル突破  
中央はサーバーとワンツー突破  
サーバーはアンダー2タッチ
- ▼KEY FACTOR
- パスコンの質 (より速く正確に)
  - 攻撃時の幅と厚み
  - チェンジサイド
  - 攻撃方向の共通理解 (中央orサイド)
  - コミュニケーション
  - 観る、観ておく (相手、味方、スペース)
  - 攻守の切り替え

今回の活動は U15 との合同トレーニングの予定でしたが、悪天候のため、急遽 U16 のみでの活動になりました。

テーマはビルドアップ。前回の TMD での課題解決とイメージの共有のためにトレーニングを行いました。天候とピッチコンディションが悪い中、若干の集中力の無さは否めませんが、指導者の松崎先生のコーチングを中心に徐々に活気が出てきました。W-up では体の向きや動き出しのタイミングなど細かな指導と檄が飛んでいました。Tr.1 では低い位置での 3vs2 のポジションに満足している様子の選手たちに 1st チョイスをゴールにするという具体的な指示を境に練習のテンポが変わり、十分な改善が見られました。その流れから Tr.2 に移行すると、今度は DF 陣がゴールを閉めて簡単に縦パスを入れさせないように工夫してきました。ここでは、幅の使い方、ゴールへのコースの作り方など更に発展したコーチングがされていました。最後に紅白戦といった流れでトレーニングを終えました。

攻撃側、守備側ともに改善が見られ、紅白戦では気持ちが入りすぎて、次々と審判以外

の指導者がピッチに踏み込んでいく様子も見られました。選手・指導者ともに一丸となって活動していて、とても有意義な活動になったのではないかと思います。ここでの経験をそれぞれ自チームで生かし、更なる地区の発展にも繋がっていけば良いと思いました。

