

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年5月15日	COACH	足高 裕司
THEME	個人のスキルアップ(課題抽出)	CATEGORY	大阪府セントラルトレセンU-11

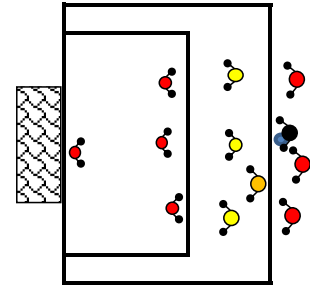
W-up: テーマに沿ったアップ(選手各自) TR-2: 3対3+GK (1フリーマン、1way)

NO	氏名	PO	所属
1	川井 晏翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	北大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッスFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジツト
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
11	山本 圭晋	FP	宇山SC
12	新谷 杏士	FP	交野FC
13	小谷 楓河	FP	国分FC
14	岡村 拓真	FP	小金台
15	中野 純太	FP	長野FC
16	牧 甲	FP	LSA
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	深町 類	FP	プリンスSS
19	田中 壘	FP	大宮JSC
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	中川 峻匡	GK	ガンバ大阪ジュニア
22	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
23	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
24	陰山 陽登	GK	玉川学園FC
25	桐野 晏汰	GK	FC Grasion
26	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
27	重田 和真	GK	南港サウスマンFC
28	峠 翔太	GK	F.F.C SELEGAO

・選手の自発性、思考の他、
府トレとしてサッカーの取り組み方をスタッフで観察

・5人1組で、10～15分

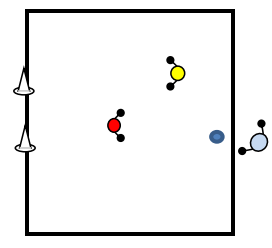
・3VS1 鬼ごっこ(ボール2球、持っていない人にタッチ)



オーガナイズ
コーチから配球
守備は奪ったら待機の選手にパス、攻守入れ替わる
20分

キーファクター
優先順位、パス&コントロールの質、観る、観ておく
攻守の切り替え

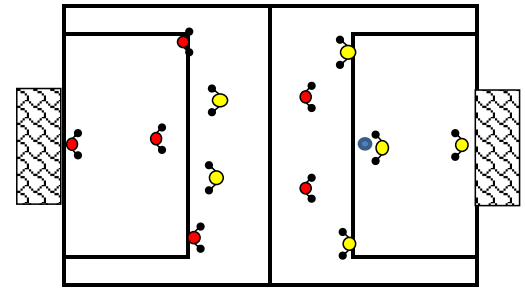
TR-1: 1対1(コーンゴール)



オーガナイズ
20m × 20m
コーチから配球
20分

キーファクター
優先順位、しかけ、コントロールの質、観る、観ておく

GAME: 5vs5 +GK



オーガナイズ
・大きさ 45m × 30m
・1-3-2
12分 × 3

キーファクター
優先順位、パス&コントロールの質、観る、観ておく
攻守の切り替え

KEY FACTOR

- | | |
|--|---|
| <p>1 優先順位の確認(攻守共に)</p> <p>2 観る、観ておく</p> <p>3 パス&コントロールの質</p> | <p>4 サポートの質</p> <p>5 個人戦術の確認(対応)</p> <p>6</p> |
|--|---|

COMMENT

今回は初回の練習のため、ピッチ内外での過ごし方、考え方を伝え、アイズブレイクを取り入れて練習を開始した。ゴール前での1VS1から入り、ゴールを奪う・守る中で、目の前の相手に負けないことを求めてTrした。意欲的にTrを行っていて、Tr2に入っても積極的なプレーが多く出た。ただし、守備時にゴールからのポジションが取れないことや、攻撃時に観てるものの少なさ、ボールを止めてからプレーをスタートするなどの課題も出た。もちろんオンで強みがあることも良い部分であるが、さらにプレーの幅を広げるためのオフの事も今後アプローチをしていきたい。

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年5月15日	COACH	宇高 寛 朗
THEME	個人戦術の理解	CATEGORY	大阪府セントラルトレセンU-11

NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	北大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッスFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
11	山本 圭晋	FP	宇山SC
12	新谷 杏士	FP	交野FC
13	小谷 楓河	FP	国分FC
14	岡村 拓真	FP	小金台
15	中野 純太	FP	長野FC
16	牧 甲	FP	LSA
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	深町 類	FP	プリンスSS
19	田中 壘	FP	大宮JSC
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	中川 峻匡	GK	ガンバ大阪ジュニア
22	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
23	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
24	陰山 陽登	GK	玉川学園FC
25	桐野 晏汰	GK	FC Grasion
26	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
27	重田 和真	GK	南港サウスマンFC
28	峠 翔太	GK	F.F.C SELECAO

W-up: パスワーク **TR-2: 3vs3+1S(1way)**

オーガナイズ
4人組 8m
右回り、左回り行う
コーチの合図で右回りと左回り入れ替える
20分

キーファクター
観る、観ておく、パス&コントロールの質、タイミング

オーガナイズ
20m x 25m
コーチからサーバーへ配球
ライン突破
20分

キーファクター
優先順位、パス&コントロールの質、観る、観ておく、タイミング
攻守の切り替え

TR-1: 2vs2vs2 **GAME: 5vs5 +GK**

オーガナイズ
8m x 8m
タッチ制限あり
20分

キーファクター
優先順位、パス&コントロールの質、観る、観ておく、タイミング
攻守の切替

オーガナイズ
・大きさ 45m x 30m
・1-3-2
12分 x 3

キーファクター
優先順位、パス&コントロールの質、観る、観ておく、タイミング
攻守の切り替え

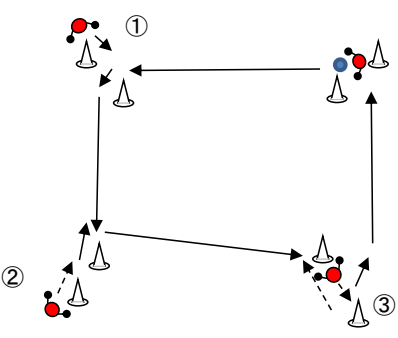
KEY FACTOR	
1 優先順位の確認(攻守共に)	4 タイミング
2 観る、観ておく	5 守備への働きかけ
3 パス&コントロールの質	6
COMMENT	
<p>パス&コントロールを中心に行い、W-upではパスの質やコントロールの質を意識させTR1に進めた。TR1とTR2では観る・観ておくという作業にも意識させを行った。ゲームでは観る・観ておくという作業を意識出来たので、プレーの視野が広がり改善が見えた。</p> <p>まだ攻撃も守備も視野が狭くなるときのがあるので、意識付けと習慣になるよう進めたい。</p>	

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年6月12日	COACH	早川 豊昭
THEME	テクニック(基本技術の向上)	CATEGORY	大阪府セントラルトレセンU-11

NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	北大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッサFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
11	山本 圭晋	FP	宇山SC
12	新谷 杏士	FP	交野FC
13	小谷 楓河	FP	国分FC
14	岡村 拓真	FP	小金台
15	中野 純太	FP	長野FC
16	牧 甲	FP	LSA
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	深町 類	FP	プリンスSS
19	田中 壘	FP	大宮JSC
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	中川 峻匡	GK	ガンバ大阪ジュニア
22	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
23	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
24	陰山 陽登	GK	玉川学園FC
25	桐野 晏汰	GK	FC Grasion
26	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
27	重田 和真	GK	南港サウスマンFC
28	峠 翔太	GK	F.F.C SELECAO

W-up: パス&コントロール **TR-2: 4vs4**



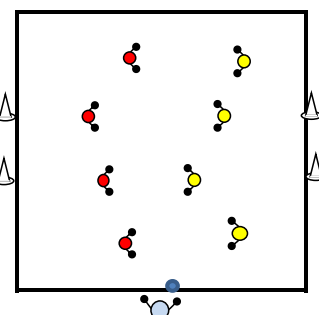
オーガナイズ
5人組 15m-3m

①外側のコーンからスタート、コーンとコーンの間へのパスをボールに寄りながら外側の足でオープンにコントロールしてパス

②外側のコーンからスタート、コーンへのパスを前方向にコントロールしてパス

③内側のコーンから外側のコーンに動き①②複合でボール状況と受けてのアクションで合わせていく

キーファクター
・パス、コントロールの質・動き出しのタイミング
・良い準備

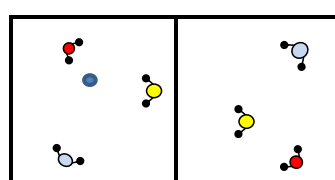


オーガナイズ
30m x 25m
コーチから配球

20分

キーファクター
・パス、コントロールの質・動き出しのタイミング
・攻撃の優先順位・良い準備・攻守の切り替え

TR-1: 4対2(2vs1+2vs1) **GAME: 5vs5 +GK**

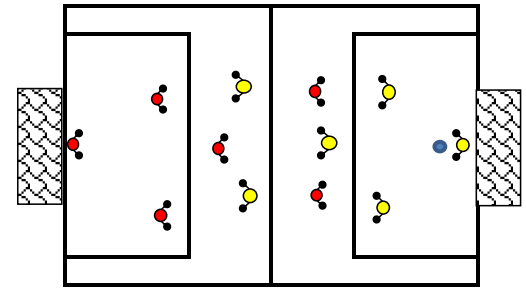


オーガナイズ
14m x 8m

3色に分かれて攻撃者はボールを保持しながらパス交換する。守備者は自分のゾーンで守備する。

20分

キーファクター
・パス、コントロールの質・動き出しのタイミング
・良い準備



オーガナイズ
45m x 30m

12分 x 3

キーファクター
・パス、コントロールの質・動き出しのタイミング
・攻撃の優先順位・良い準備・攻守の切り替え

KEY FACTOR

- | | |
|---------------|------------|
| 1 パス&コントロールの質 | 4 良い準備 |
| 2 動き出しのタイミング | 5 守備への働きかけ |
| 3 攻撃の優先順位 | 6 |

COMMENT

1つ1つのプレーの質を更に追及して取り組む必要があると感じた。次のプレーの為の準備をする選手がまだまだ少ないので相手の状況、スペース、状況に応じての動き出し、テクニックを発揮できるようにアプローチしていきたい。

ゲームではカウンターからの失点が多かったので攻撃だけではなく攻守の意識を持たせれるように取り組みたい。

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年7月3日	COACH	足高 裕司
THEME	守備の改善	CATEGORY	JFAトレセン大阪U-11

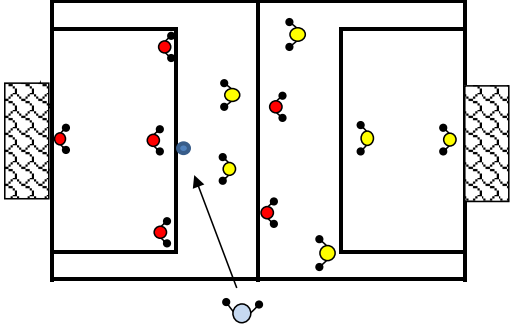
NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	北大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッサFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
11	山本 圭晋	FP	宇山SC
12	新谷 杏士	FP	交野FC
13	小谷 楓河	FP	国分FC
14	岡村 拓真	FP	小金台
15	中野 純太	FP	長野FC
16	牧 甲	FP	LSA
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	深町 類	FP	プリンスSS
19	田中 壘	FP	大宮JSC
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	中川 峻匡	GK	ガンバ大阪ジュニア
22	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
23	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
24	陰山 陽登	GK	玉川学園FC
25	桐野 晏汰	GK	FC Grasion
26	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
27	重田 和真	GK	南港サウスマンFC
28	峠 翔太	GK	F.F.C SELECAO

W-up: テーマに沿ったアップ(選手各自)

・選手の自発性、思考の他、
府トレとしてサッカーの取り組み方をスタッフで観察

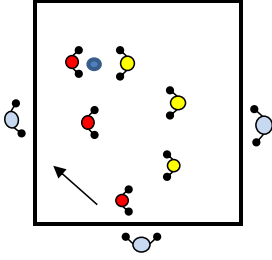
・5人1組で、10～15分

TR-2: 5vs5 +GK



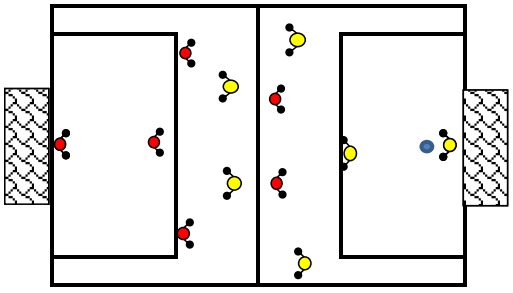
オーガナイズ
 ・コーチから配球
 ・大きさ 45m x 30m
 2コート
 キーファクター
 守備の優先順位の理解
 ポジショニング
 1stDFの決定(対応)
 チャレンジ&カバー
 守備の個人戦術の理解

TR-1: 3対3(ライン突破)



オーガナイズ
 サーバーから配球、バックパスは無し(その後発展)
 20m x 30m
 2コート(20分)
 キーファクター
 ポジショニング
 1stDFの決定(対応)
 チャレンジ&カバー
 守備の個人戦術の理解

GAME: 5vs5 +GK



オーガナイズ
 ・大きさ 45m x 30m
 ・1-3-2
 15分 x 3
 キーファクター
 守備の優先順位の理解
 ポジショニング
 1stDFの決定(対応)
 チャレンジ&カバー
 守備の個人戦術の理解

KEY FACTOR

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 守備の優先順位の理解 | 4 チャレンジ&カバー |
| 2 ポジショニング | 5 アプローチ(移動中に寄せる) |
| 3 1stDFの決定 | 6 予測、連続 |

COMMENT

先日のトレセンリーグで出た課題をテーマに今回のTrを行った。ゴールから逆算したポジショニングを伝え、ボール状況によってチャレンジ&カバーを行うことに取り組んだ。守備時のアプローチで、いつ、どこまで、どのようにを細かく伝えたが、気づいて変化の見える選手と、まだまだ戸惑いのある選手がいる。意識の変化は見たので、継続的にアプローチし、良い守備の中で常にTrを行えるように習慣化していきたい。

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年7月10日	COACH	宇高 寛朗
THEME	ポゼッション	CATEGORY	JFAトレセン大阪U-11

NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	北大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッサFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
11	山本 圭晋	FP	宇山SC
12	新谷 杏士	FP	交野FC
13	小谷 楓河	FP	国分FC
14	岡村 拓真	FP	小金台
15	中野 純太	FP	長野FC
16	牧 甲	FP	LSA
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	深町 類	FP	プリンスSS
19	田中 壘	FP	大宮JSC
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	中川 峻匡	GK	ガンバ大阪ジュニア
22	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
23	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
24	陰山 陽登	GK	玉川学園FC
25	桐野 晏汰	GK	FC Grasion
26	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
27	重田 和真	GK	南港サウスマンFC
28	峠 翔太	GK	F.F.C SELECAO

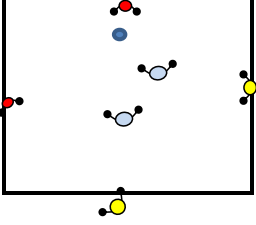
W-up: テーマに沿ったアップ(選手各自)

TR-2: 5vs5 +GK

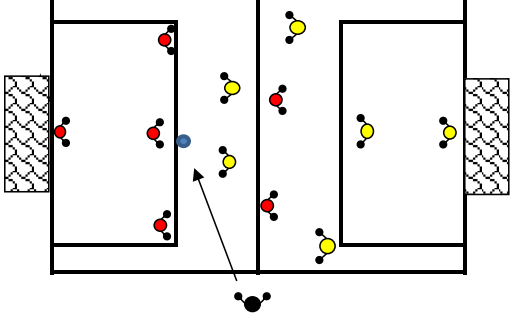
・選手の自発性、思考の他、
府トレとしてサッカーの取り組み方をスタッフで観察

・5人1組で、10~15分

2vs2vs2



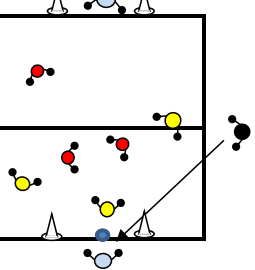
オーガナイズ
8m x 8m
4コート(20分)
キーファクター
良い準備(観る)
攻撃の優先順位
パスコントロールの質
タイミング
守備への働きかけ



オーガナイズ
45m x 30m
コーチから配球
2コート(20分)
キーファクター
良い準備(観る)
攻撃の優先順位
パスコントロールの質
タイミング
守備への働きかけ

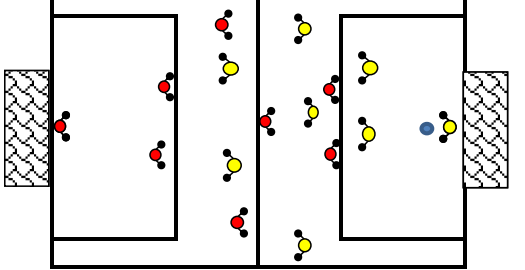
TR-1: 3対3+2S

GAME: 7vs7 +GK



オーガナイズ
25m x 30m
2コート(20分)
コーチからの配球

キーファクター
良い準備(観る)
攻撃の優先順位
パスコントロールの質
タイミング
守備への働きかけ



オーガナイズ
68m x 50m
2-3-2
15分 x 3
キーファクター
良い準備(観る)
攻撃の優先順位
パスコントロールの質
タイミング
守備への働きかけ

KEY FACTOR

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 良い準備(観る) | 4 タイミング・サポートの質 |
| 2 攻撃の優先順位 | 5 守備への働きかけ |
| 3 パスコントロールの質 | 6 |

COMMENT

ボールポゼッションをテーマに行った。TR1では前回行った守備も振り返りながら行ったが、まだまだ習慣にはなっておらず、コーチからのコーチングでの変化が出る状態であった。TR2で攻撃に関しては、原理原則を主と置き行ったが、ボールが来る前に観ておくことや、観ることの動作が甘く、ボールからの判断になってしまい、良い準備からの攻撃の優先順位を意識させていきたい。ゲームでは成果は観れたが、習慣になるよう継続したい。

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年9月4日	COACH	早川 豊昭
THEME	ゴール前の攻防	CATEGORY	JFAトレセン大阪U-11

NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	北大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッスFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
11	山本 圭吾	FP	宇山SC
12	新谷 杏士	FP	交野FC
13	小谷 楓河	FP	国分FC
14	岡村 拓真	FP	小金台
15	中野 純太	FP	長野FC
16	牧 甲	FP	LSA
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	深町 類	FP	プリンスSS
19	田中 壘	FP	大宮JSC
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	中川 峻匡	GK	ガンバ大阪ジュニア
22	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
23	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
24	陰山 陽登	GK	玉川学園FC
25	桐野 晏汰	GK	FC Grasion
26	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
27	重田 和真	GK	南港サウスマンFC
28	峠 翔太	GK	F.F.C SELECAO

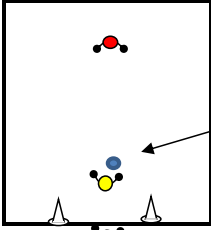
W-up: テーマに沿ったアップ(選手各自)

TR-2: 3vs3 +GK

・選手の自発性、思考の他、
府トレとしてサッカーの取り組み方をスタッフで観察

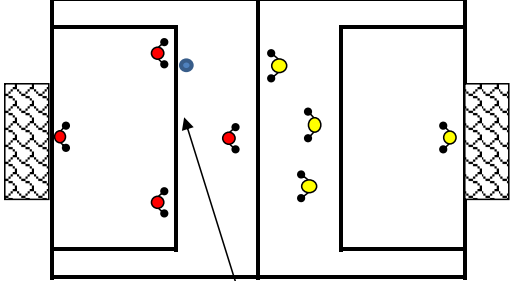
・5人1組で、10~15分

1vs1 +GK (FPが行う)



オーガナイズ
10m x 10m
3コート(15分)

キーファクター
攻守の切り替え
ゴールを決める
ゴールを守る
ポジショニング
守備への働きかけ
GKとの連携

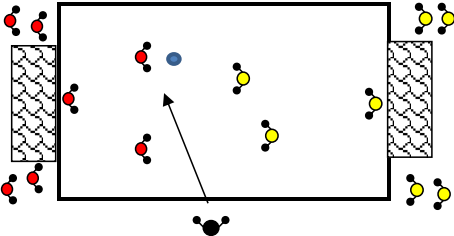


オーガナイズ
35m x 30m
コーチから配球
2コート(20分)

キーファクター
攻守の切り替え
ゴールを決める
ゴールを守る
ポジショニング
守備への働きかけ
GKとの連携

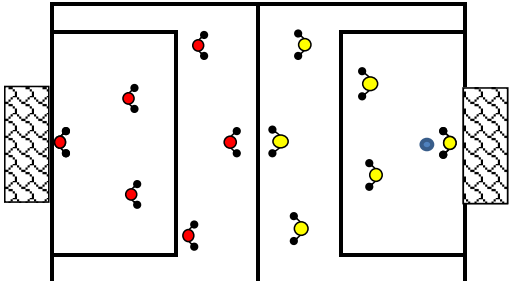
TR-1: 2対2 +GK

GAME: 5vs5 +GK



オーガナイズ
25m x 30m
2コート(20分)
コーチからの配球

キーファクター
攻守の切り替え
ゴールを決める
ゴールを守る
ポジショニング
守備への働きかけ
GKとの連携



オーガナイズ
45m x 30m
1-2-2-1
15分 x 3

キーファクター
攻守の切り替え
ゴールを決める
ゴールを守る
ポジショニング
守備への働きかけ
GKとの連携

KEY FACTOR

- | | |
|-----------|------------|
| 1 攻守の切り替え | 4 ポジショニング |
| 2 ゴールを決める | 5 守備への働きかけ |
| 3 ゴールを守る | 6 GKとの連携 |

COMMENT

京都招待の課題、ゴール前の攻防をテーマで行った。W-upからゴールを設定して、ゴールを決める、ゴールを守る意識をより持たせて行いました。

最初はドリブルで相手を抜いてからシュートを考えている選手が多いましたが、徐々にファーストコントロールで相手をかわしてシュートするなど見られました。球際では体を張ってボールを奪いにいく、シュートを打たさないプレーが多く見られた。しかしTR-1以降は守るべきところを押さえずプレーする見られたので原理原則を伝え続け、習慣になるように取り組みたい。GKとの連携ではGKは積極的にコーチングをしていましたが、まだまだ連携しは少なかったので、GKと関わるトレーニング、コミュニケーションの必要性を感じた。

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年10月23日	COACH	足高 裕司
THEME	ビルドアップ	CATEGORY	JFATレセン大阪U-11

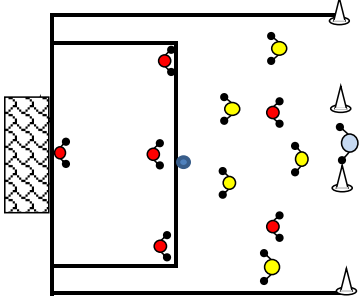
NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	西大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッスFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	藤本 瞬	FP	大阪市ジュネッスFC
11	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
12	山本 圭晋	FP	宇山SC
13	新谷 杏士	FP	交野FC
14	山下 覇斗	FP	TIAMO交野
15	小谷 楓河	FP	国分FC
16	中野 純太	FP	長野FC
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	北條 隼人	FP	SSクリエイト
19	深町 類	FP	プリンスSS
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
22	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
23	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
24	江口 拓真	GK	宇山SC
25	山形 翼空	GK	ガンバ堺ジュニア
26	伊藤 和	GK	アゼリアFC

W-up: テーマに沿ったアップ(選手各自) **TR-2: 5vs5 +GK**

・後期初回のため自己紹介、考え方の共有
アイスブレイク

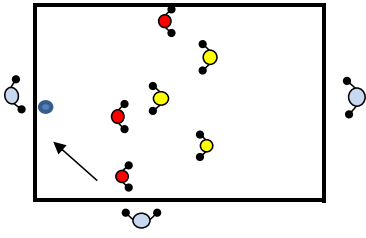
・選手の自発性、思考の他、
府トレとしてサッカーの取り組み方をスタッフで観察

・5人1組で、10~15分

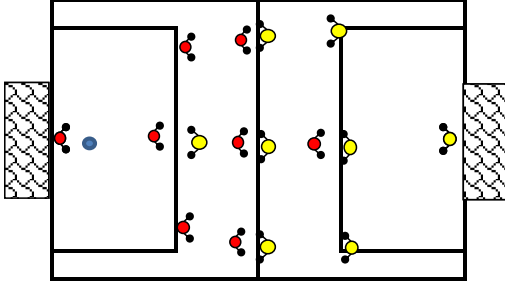


オーガナイズ
 ・コーチから配球、サーバーにパスもしくはサイドはライン通過
 ・大きさ 45m × 30m
 2コート
 キーファクター
 攻撃の優先順位の理解
 ポジショニング
 パス&コントロールの質
 観る、観ておく

TR-1: 3対3+2サーバー **GAME: 7vs7 +2GK**



オーガナイズ
 コーチから配球(途中からサーバーはGK)
 24m × 20m
 3コート(20分)
 キーファクター
 攻撃の優先順位の理解
 ポジショニング
 パス&コントロールの質
 観る、観ておく



オーガナイズ
 ・大きさ 68m × 50m
 15分 × 3
 キーファクター
 攻撃の優先順位の理解
 ポジショニング
 パス&コントロールの質
 観る、観ておく

KEY FACTOR

- | | |
|--|--|
| <p>1 攻撃の優先順位の理解</p> <p>2 ポジショニング</p> <p>3 パス&コントロールの質</p> | <p>4 観る、観ておく</p> <p>5 幅と深み</p> |
|--|--|

COMMENT

今回は後期初回となり、新しいメンバーも加わった中で、サッカー理解を深めるため、ビルドアップをテーマにTrを行った。優先順位を考えながら、どの相手ゴールへボールを運ぶかを意識させて取り組んだが、皆がボールを受けたがり、ボールに寄ることで、狭い中でのプレーが多く、ポジショニングや繰り返し伝える必要があった。最後のゲームでは、意識の変化が見られたが、全体を観る事や、パス&コントロールの質はもっと上げなければいけないと感じた。GKも、足元のTrの必要性を感じたので、今後の課題として継続して取り組んでいきたい。

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

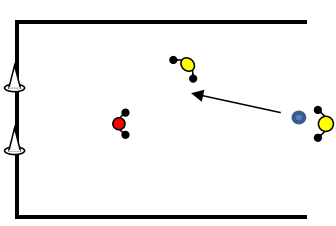
DATE	2017年11月20日	COACH	宇高 寛朗
THEME	守備の改善	CATEGORY	JFATレセン大阪U-11

NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	西大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッスFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	藤本 瞬	FP	大阪市ジュネッスFC
11	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
12	山本 圭晋	FP	宇山SC
13	新谷 杏士	FP	交野FC
14	山下 覇斗	FP	TIAMO交野
15	小谷 楓河	FP	国分FC
16	中野 純太	FP	長野FC
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	北條 隼人	FP	SSクリエイト
19	深町 類	FP	プリンスSS
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
22	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
23	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
24	江口 拓真	GK	宇山SC
25	山形 翼空	GK	ガンバ堺ジュニア
26	伊藤 和	GK	アゼリアFC

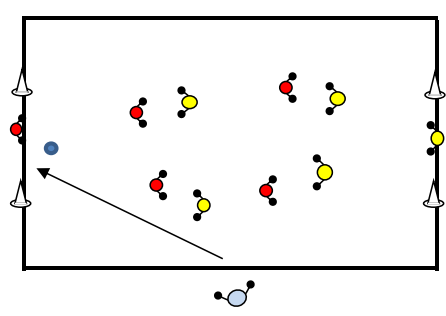
W-up: テーマに沿ったアップ(選手各自) **TR-2: 4vs4 +GK**

・選手の自発性、思考の他、
府トレとしてサッカーの取り組み方をスタッフで観察

・1vs1

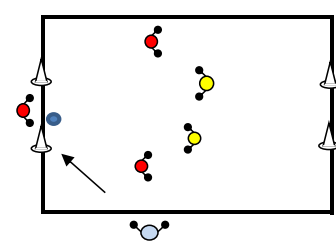


オーガナイズ
・コーチから配球、直接ゴールOK
OFコーンゴールへ DFは奪った後サイドライン突破もしくはコーチへパス
・15m x 13m
キーファクター
ポジショニング
アプローチの質

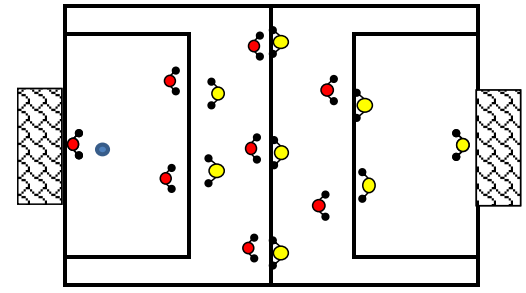


オーガナイズ
・コーチから配球、スタートは2ライン
・大きさ 45m x 24m
2コート
キーファクター
ポジショニング
アプローチの質
チャレンジ&カバー
コーチング、予測

TR-1: 2対2+2サーバー **GAME: 7vs7 +2GK**



オーガナイズ
コーチから配球、サーバーからサーバーへのパスOK
20m x 18m
キーファクター
ポジショニング
アプローチの質
チャレンジ&カバー
コーチング・予測



オーガナイズ
・大きさ 68m x 50m
キーファクター
ポジショニング
アプローチの質
チャレンジ&カバー
コーチング、予測

KEY FACTOR

- | | |
|--|----------------------------|
| <p>1 ポジショニング</p> <p>2 アプローチの質</p> <p>3 チャレンジ&カバー</p> | <p>4 コーチング</p> <p>5 予測</p> |
|--|----------------------------|

COMMENT

守備のポジショニングを個々に働きかけを行った。W-upからTR1までは意識しながら行えたが、TR2では複雑な関係になり難しくなる局面が多く、今後に繋げていかななくてはならない。また、1stディフェンダーからボールを奪うという意識が薄く、2ndと繋がりを持たせるためにも、オーガナイズ・コーチング等選手達にうまく伝えていかなければならない。

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年12月11日	COACH	足高 裕司
THEME	ポゼッション	CATEGORY	JFAトレセン大阪U-11

NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	西大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッサFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	藤本 瞬	FP	大阪市ジュネッサFC
11	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
12	山本 圭晋	FP	宇山SC
13	新谷 杏士	FP	交野FC
14	山下 覇斗	FP	TIAMO交野
15	小谷 楓河	FP	国分FC
16	中野 純太	FP	長野FC
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	北條 隼人	FP	SSクリエイト
19	深町 類	FP	プリンスSS
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
22	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
23	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
24	江口 拓真	GK	宇山SC
25	山形 翼空	GK	ガンバ堺ジュニア
26	伊藤 和	GK	アゼリアFC

W-up: テーマに沿ったアップ(選手各自) TR-2:

・選手の自発性、思考の他、
府トレとしてサッカーの取り組み方をスタッフで観察

・鬼ごっこ

オーガナイズ
①鬼は背中でボールを持っている人のボールをタッチ
②鬼はドリブルして逃げる人にボールを当てる

キーファクター
観る(味方・相手・スペース)
予測
駆け引き

TR-1: 3対1

オーガナイズ
移動しながら1タッチのみで3対1を行う
ボール保持者はパスカットか背を向けたら交代

キーファクター
観る(味方・相手・スペース)
予測
駆け引き

GAME: 5vs5

オーガナイズ
35m × 30m
15分 × 3

キーファクター
観る(味方・相手・スペース)
予測
駆け引き
ゴールを狙う・ゴールを守る

KEY FACTOR	
1 観る(味方・相手・スペース) 2 予測 3 駆け引き	4 ゴールを狙う・ゴールを守る 5

COMMENT

当日が急な悪天候により、ゴールもコーンも置けないような環境で、当初の予定を変更してTrを行った。風が強く冷え込みも厳しかったため、常に選手を休憩の選手が出ないようグルーピングして活動した。ボール回しでは、アイデアとかけひきを伝え、その中でのボールの止め方、持ち方とサポートを少しゲームもマーカー間ゴールでのミニゲームとなったが、切り替えの部分は再確認させて、意識高く取り組んでいた。

悪天候の中で、スタッフも準備や声かけなど協力して行ってくれたのでスムーズに活動を行うことが出来た。

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2018年1月15日	COACH	早川 豊昭
THEME	フィニッシュ	CATEGORY	JFAトレセン大阪U-11

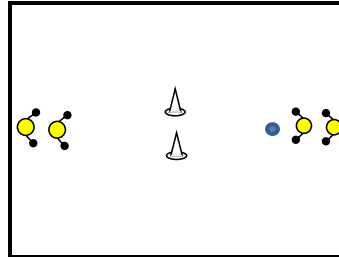
W-up: テーマに沿ったアップ(選手各自)

TR-2: 3対3+GK

NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	西大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッサFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	藤本 瞬	FP	大阪市ジュネッサFC
11	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
12	山本 圭晋	FP	宇山SC
13	新谷 杏士	FP	交野FC
14	山下 覇斗	FP	TIAMO交野
15	小谷 楓河	FP	国分FC
16	中野 純太	FP	長野FC
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	北條 隼人	FP	SSクリエイト
19	深町 類	FP	プリンスSS
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
22	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
23	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
24	江口 拓真	GK	宇山SC
25	山形 翼空	GK	ガンバ堺ジュニア
26	伊藤 和	GK	アゼリアFC

・選手の自発性、思考の他、
府トレとしてサッカーの取り組み方をスタッフで観察

・パス&コントロール



オーガナイズ 25m

キーファクター

① コーンの間をグラウンダー

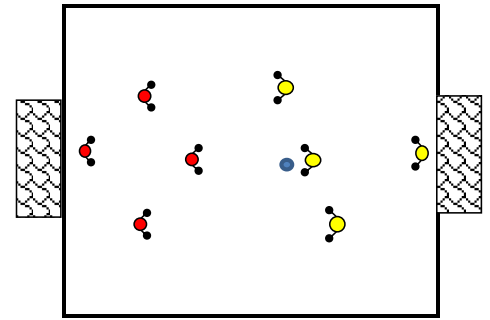
キックの質

② コーンの上を浮き球

ボールコントロール

③ コーンの外をカーブ

ボールをしっかりとらえ、強く蹴る



オーガナイズ 20m x 30m

キーファクター

ボールをしっかりとらえ、強く蹴る

ボールコントロールの質

シュートチャンスを逃さない

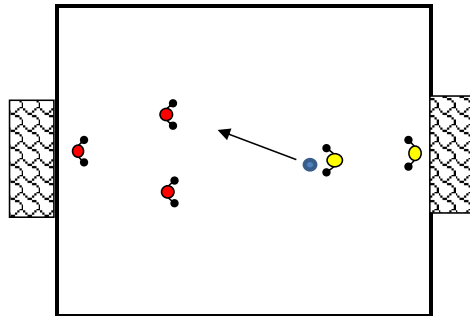
OFFの動き

ゴールを決める

攻守の切り替え

TR-1: 2対1+GK(FPが行う)

GAME: 5vs5 +GK



オーガナイズ
15m x 20m

キーファクター

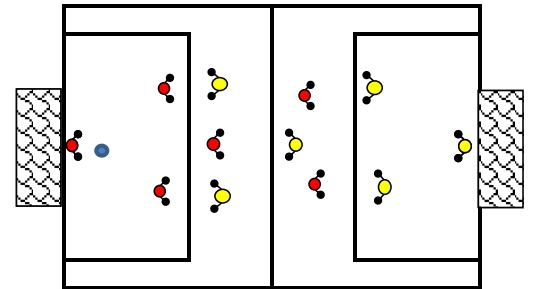
ボールをしっかりとらえ、強く蹴る

ボールコントロールの質

シュートチャンスを逃さない

OFFの動き

ゴールを決める



オーガナイズ
45m x 30m

1-2-1-2

15分 x 3

キーファクター

ボールをしっかりとらえ、強く蹴る

ボールコントロールの質

シュートチャンスを逃さない

OFFの動き

ゴールを決める

攻守の切り替え

KEY FACTOR

1 ボールをしっかりとらえ、強く蹴る

4 OFFの動き

2 ボールコントロールの質

5 ゴールを決める

3 シュートチャンスを逃さない

COMMENT

今回はフィニッシュをテーマに行いました。全体的にボールを持ってからシュートチャンスを探す選手が多く見受けられました。

いつ、誰が、シュートチャンスなのか、いつ狙うコースを決めるのか、いつでも蹴れる場所にボールはあるのかを問いかけた。

OFFの時に周りを見る回数が増えた選手やフリーを作ろうと動く選手が増えた。

ロングシュートやワンタッチで持ち出してからのシュートなどシュートの回数が増えたのでゴールの意識を持つことがもっと必要だと感じた。

シュートを外す、決めきれないことで消極的なプレーになってしまうことが多く、積極的に取り組むように声をかけた。

トレーニング全体を通して様々なシュートを見ることができたのは良かった。

守備に関しては早く戻らないといけない時に戻れていない選手やゴール前でボールに寄せられない、体を張れないで簡単にシュートを打たしてしまう場面だったので、ゴールを守る意識を継続して伝えていきたい。

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2018年2月5日	COACH	宇高 寛朗
THEME	ゴール前の攻防	CATEGORY	JFAトレセン大阪U-11

NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	西大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッサFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	藤本 瞬	FP	大阪市ジュネッサFC
11	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
12	山本 圭晋	FP	宇山SC
13	新谷 杏士	FP	交野FC
14	山下 覇斗	FP	TIAMO交野
15	小谷 楓河	FP	国分FC
16	中野 純太	FP	長野FC
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	北條 隼人	FP	SSクリエイト
19	深町 類	FP	プリンスSS
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
22	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
23	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
24	江口 拓真	GK	宇山SC
25	山形 翼空	GK	ガンバ堺ジュニア
26	伊藤 和	GK	アゼリアFC

W-up: テーマに沿ったアップ(選手各自)

TR-2: 3vs3+GK(1way)

・選手の自発性、思考の他、
府トレとしてサッカーの取り組み方をスタッフで観察

・パス&コントロール

オーガナイズ
10m
・右回り・左回り

キーファクター
パス・コントロールの質
観る・観ておく
ステップ

オーガナイズ
29m × 26m
・コーチから配球
・オフサイドあり
・DFは奪取後、コーチにパスで攻守交替

キーファクター
優先順位
パスコントロールの質
観る・観ておく
コミュニケーション(GK含む)

TR-1: 2vs2+2サーバー+GK(1way)

GAME: 9vs9+GK

オーガナイズ
25m × 16m
・コーチから配球
・DFは奪取後、コーチにパスで攻守交替
・オフサイドあり

キーファクター
優先順位
パスコントロールの質
観る・観ておく
コミュニケーション(GK含む)

オーガナイズ
45m × 30m

キーファクター
優先順位
パスコントロールの質
観る・観ておく
コミュニケーション(GK含む)

KEY FACTOR

1 優先順位(攻守)

4 コミュニケーション(GK含む)

2 観る観ておく

5

3 パスコントロールの質

COMMENT

前日、石川県TCとの練習試合で出た改善点を意識させ取り組んだ。TR1ではゴールを奪うというよりも、ボールを守るという意識が高く、シュートチャンスを見逃すことが多かった。そのため守備もゴールを奪われる危機感が薄くなった。優先順位・動きながらのテクニック等を意識させ徐々に改善出来た。GAMEで、勝負を意識させればゴール前で体を張った守備が現れ、攻守においてチャレンジする姿勢が多く出た。

2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2018年2月19日	COACH	早川 豊昭
THEME	テクニック	CATEGORY	JFAトレセン大阪U-11

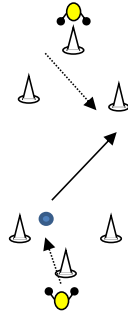
W-up: テーマに沿ったアップ(選手各自)

TR-2: 3vs3+1フリーマン+GK

NO	氏名	PO	所属
1	川井 憂翔	FP	DREAM
2	和田 陸	FP	摂津FC
3	鎌田 陽大	FP	西大冠FC
4	岡野 瑛心	FP	AVANTI茨木
5	松本 大海	FP	セレッソ大阪U-12
6	増井 那月	FP	大阪市ジュネッサFC
7	中山 晶太	FP	ヴェジット
8	坂上 宗太郎	FP	セレッソ大阪U-12
9	村上 樹	FP	セレッソ大阪U-12
10	藤本 瞬	FP	大阪市ジュネッサFC
11	宮地 陸翔	FP	ガンバ門真ジュニア
12	山本 圭晋	FP	宇山SC
13	新谷 杏士	FP	交野FC
14	山下 覇斗	FP	TIAMO交野
15	小谷 楓河	FP	国分FC
16	中野 純太	FP	長野FC
17	井村 知也	FP	SSクリエイト
18	北條 隼人	FP	SSクリエイト
19	深町 類	FP	プリンスSS
20	的羽 航人	FP	ジョイナスFC
21	多田 吾郎	GK	AVANTI茨木
22	小出 新汰	GK	塚原サンクラブ
23	鈴木 貴也	GK	アイリスFC住吉
24	江口 拓真	GK	宇山SC
25	山形 翼空	GK	ガンバ堺ジュニア
26	伊藤 和	GK	アゼリアFC

・選手の自発性、思考の他、
府トレとしてサッカーの取り組み方をスタッフで観察

・パス&コントロール

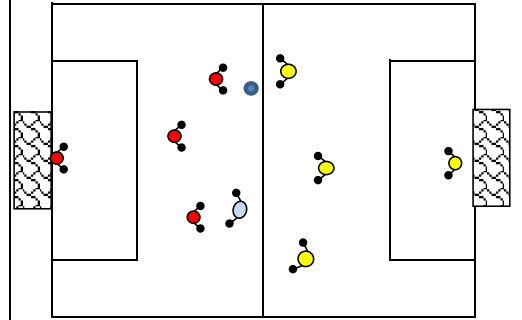


オーガナイズ

15m 5m

キーファクター

- ・パス・コントロールの質
- ・観る・観ておく
- ・動き出しのタイミング



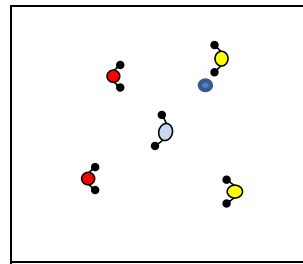
オーガナイズ
40m x 35m

キーファクター

- ・パス・コントロールの質
- ・観る・観ておく
- ・動き出しのタイミング
- ・良い準備
- ・攻撃の優先順位
- ・守備への働きかけ

TR-1: 2vs2+1フリーマン

GAME: 8vs8+GK

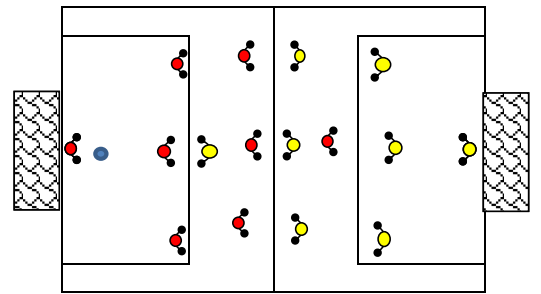


オーガナイズ

15m x 12m

キーファクター

- ・パス・コントロールの質
- ・観る・観ておく
- ・動き出しのタイミング
- ・良い準備
- ・ボールを失わない
- ・守備への働きかけ



オーガナイズ

・ハーフコート

キーファクター

- ・パス・コントロールの質
- ・観る・観ておく
- ・動き出しのタイミング
- ・良い準備
- ・攻撃の優先順位
- ・守備への働きかけ

KEY FACTOR

- | | |
|----------------------|------------|
| 1 パス・コントロールの質(動きながら) | 4 良い準備 |
| 2 観る・観ておく | 5 攻撃の優先順位 |
| 3 動き出しのタイミング | 6 守備への働きかけ |

COMMENT

1年間のまとめとしてテクニックについて確認してから練習を行いました。W-upで、動きながらのパスの質・コントロール・動き出しのタイミングを意識させ進めました。受けてから次のプレーを考える選手がこれまででは多く、OFFの時に視野を確認しながら選択肢を持ち状況に応じてトライする選手が増えたので、OFFの意識の変化を感じました。

予定を変更して、ゲームを多く行いました。ゲームの中でOFFの意識を持ち続け、ONの時にテクニックを発揮できる選手とそうでない選手との差を感じました。習慣の大切さ、日常の積み重ねの大切さを選手達と確認して今年度の活動を終了しまし