

# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年4月10日	COACH	中村 晋祐
THEME	テクニック	CATEGORY	大阪府セントラルトレセンU-12

NO	氏名	PO	所属
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr
4	笹記 佑太	FP	フォルテFC
5	濱 雄大	FP	フォルテFC
6	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木
7	安羅 夕雅	FP	AVANTI茨木
8	堀 叶汰	FP	塚原サンクラブ
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12
12	堀井 拓磨	FP	セレッソ大阪U-12
13	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12
14	渡辺 皐	FP	セレッソ大阪U-12
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真
18	本間 ジャスティン	FP	門真北風SC
19	森 礼緒	FP	長尾FC
20	平野 大樹	FP	バレンティア玉串
21	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス
22	松井 弥斗	FP	ジョイナスFC
23	池戸 柊宇	GK	高槻QUEEN
24	加藤 夢人	GK	大和田SSC
25	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉
26	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12
27	青谷 壮真	GK	S-ACT

**W-up: パス&コントロール**

①アイスブレイク～鬼ごっこ  
②パス&コントロール

A...オープンに止めてパス  
B...カットインしてパス  
C...受けて縦パス

25分

**TR-2: 2 vs 2 + GK**

●大きさ 20M×25M  
●方法 1往復したら1点  
●キーファクター  
パス・コントロールの質  
優先順位の意識  
サポートの質

20分

**TR-1: 2 vs 2 + 1FM**

●大きさ 12M×12M  
●キーファクター  
パス・コントロールの質  
サポートの質

15分

**GAME: 8 vs 8**

●1-2-3-2  
ポジションバランス考慮しチーム分け

50分

## KEY FACTOR

1 パス&コントロールの質	4 パス&ムーブ
2 受けるタイミング(サポートの質)	5
3 優先順位の意識(観る)	6

## COMMENT


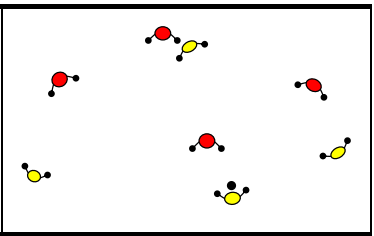
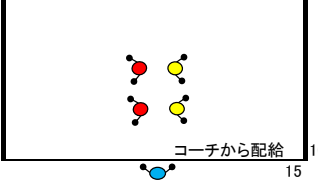
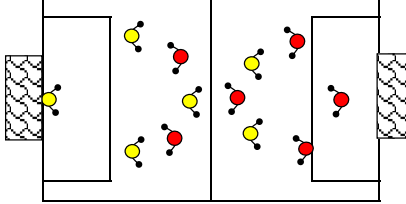
2017年度1回目のTRということで選手は緊張感をもって集中してTRに取り組んでいたと感じた。W-UP～TR1ではテクニックレベルの確認、TR-2では加えて「観てポジションをとることを確認させトレーニングをした。

ボールを止める・蹴る・運ぶに意図がない(もしくは自分がやりたいプレーだけ)が多く、トレセン活動の中で原理原則に基づき、選手に少しづつ落とし込んでいきたい。

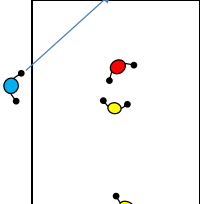
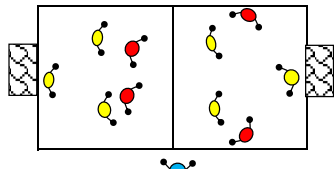
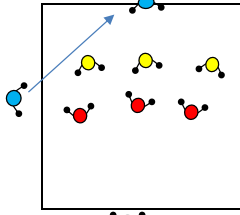
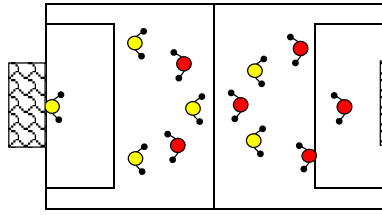
TR後にはトレーナーによる身体チェックがあり、選手は作業に取り組んでいたが、選手自身がコンディション調整(ストレッチなど)の必要性などは感じていないと思われる。トレセン選手として、サッカーのプレー以外の面(コンディショニング・栄養・オフザピッチ)も意識高く取れ組めるように刺激を与えていかなければならないと感じた。

# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

※大雨警報により中止になり  
2017年5月15日に延期

DATE	2017年4月17日			COACH	久川 直裕		
THEME	守備【チャレンジ&カバー】 積極的にボールを奪いにいく			CATEGORY	大阪府セントラルトレセンU-12		
NO	氏名	PO	所属	W-up: 1対1の対応	TR-2: 4 vs 4 ライン突破		
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr	<p>3人組ボールの奪い合い 8グループ</p>  <p>色々なボールフィーリングも入れる 手で奪いあう 足で奪いあう リフティングからスタート ヘディングからスタート</p> <p>1対1でボールを奪う際に足先だけでいくのではなく 体の軸を相手とボールの間に強引にでも入れる</p> <p>攻撃は奪いにくる2名の選手を観て判断し失わない ように運ぶ。間を突破できれば1点など目的を持つ</p> <p>ボール保持者の状況を見て予測</p> <p style="color: red;">パス&amp;コントロールからスタート</p> <p style="text-align: right;">20分</p>	 <p>1stDFの決定 個人でボールを奪う(1対1) インターセプトを常に狙う 攻守のきりかえ徹底 ボール以外を観る 相手、スペース、状況 <span style="color: red;">状況を観ることが 今後の課題!!</span> 背後の狙いなど</p> <p>【攻撃】 進入する 自分で仕掛ける 相手DFの間に運ぶ <span style="float: right;">2カ所 25分</span></p>		
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr				
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr				
4	笹記 佑太	FP	フォルテFC				
5	濱 雄大	FP	フォルテFC				
6	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木				
7	安羅 夕雅	FP	AVANTI茨木				
8	堀 叶汰	FP	塚原サンプラ				
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC				
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12				
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12				
12	堀井 拓磨	FP	セレッソ大阪U-12				
13	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12				
14	渡辺 隼	FP	セレッソ大阪U-12				
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC				
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC				
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真				
18	本間 ジャスティン	FP	門真北風SC				
19	森 礼緒	FP	長尾FC				
20	平野 大樹	FP	バレンティア玉串				
21	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス				
22	松井 弥斗	FP	ジョイナスFC				
23		FP					
24	池戸 稜宇	GK	高槻QUEEN	TR-1: 2 vs 2 チャレンジ&カバー	GAME: 6 vs 6		
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC	 <p>1stDFの決定 個人でボールを奪う(1対1) インターセプトを常に狙う 攻守のきりかえ徹底 ボール以外を観る 相手、スペース、状況 チャンスがあれば2人で奪いにいく</p> <p style="color: red;">3コート</p> <p style="text-align: right;">2コート 20分</p>	 <p>●1-2-1-2 ポジションバランス考慮しチーム分け 10分×4試合</p> <p style="color: red;">8分×5試合 全体がコンパクトに塊り前線から奪いにいく ことが今後の課題。 自分のマークとインターセプトの狙い! 2コート 意識することができた。 50分</p>		
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉				
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12				
28	青谷 壮真	GK	S-ACT				
29		GK					
<b>KEY FACTOR</b>							
1 1対1の対応(1stDFの決定)				4 常に観る、観ておく、状況や全体を観る			
2 インターセプトを狙う意識と場所				5 奪うチャンスを逃さない(2人で奪いにいく)			
3 攻守のきりかえ				6			
<b>COMMENT</b>							
<p>個人で積極的にボールを奪いにいく場面や、自分の相手だけでなくチャンスがあれば2人でボールを奪いにいく意識の変化あり。</p> <p>TR①が少し狭く簡単に2人で奪いに行けたこと、TR②で背後のボールに対しての反応が遅れる場面があり今後の改善が必要。</p> <p>インターセプトは狙っていた。GAMEで少し下がる場面もあったが前線から積極的に奪いにいくことを今後も継続する必要がある。</p>							

# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年6月12日			COACH	榎谷孝行				
THEME	ボールを奪う			CATEGORY	JFATレセン大阪U-12				
NO	氏名	PO	所属	W-up: 1対1+ターゲット	TR-2: 4 vs 4 +GK				
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr	<p>サイズ 15m × 8m</p> <p>ライン突破 ターゲットワンタッチ サーバーへのバックパスなし</p> 	 <p>サイズ 40m × 24m</p> <p>2VS2+2VS2のセパレート</p>				
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr			20分	25分		
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr						
4	笹記 佑太	FP	フォルテFC						
5	濱 雄大	FP	フォルテFC						
6	声田 奏音	FP	AVANTI茨木						
7	安羅 夕雅	FP	AVANTI茨木						
8	堀 叶汰	FP	塚原サンクラブ						
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC						
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12						
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12						
12	堀井 拓磨	FP	セレッソ大阪U-12						
13	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12						
14	渡辺 阜	FP	セレッソ大阪U-12						
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC						
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC						
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真						
18	本間 ジャスティ	FP	門真北風SC						
19	森 礼緒	FP	長尾FC						
20	平野 大樹	FP	パレンティア玉串						
21	大屋 瑛音	FP	FCマトリクス						
22	松井 弥斗	FP	ジョイナスFC						
23	北藤 朔	FP	Aisyu KIDS						
24	池戸 椋宇	GK	高槻QUEEN	TR-1: 3 vs 3 +ターゲット	GAME: 6 vs 6				
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC	 <p>サーバーへバックパスなし</p> <p>22m × 20m</p>	 <p>●1-2-1-2</p>				
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉			2コート 25分	2コート 40分		
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12						
28	青谷 壮真	GK	S-ACT						
29	張 奥林	GK	ガンバ大阪jr						
<b>KEY FACTOR</b>									
1 1対1の対応 (ステップ、粘り強く)				4 攻守の切り替え					
2 アプローチ(いつ、どこから)				5 コミュニケーション					
3 奪うチャンスを逃さない				6					
<b>COMMENT</b>									
<p style="color: red;">選手の取り組み姿勢が良く、失敗をしながらも変化を観ることができた。1対1の対応(ステップ、姿勢)から守るべきものを理解しどこから守っていくのが整理され良くなっていく選手も居た。ただまだ個人差もある。まだまだ状況に応じて出来ているかと言えばまだまだであるが。コミュニケーションはまだ自分のことが精一杯であり出てこなかった。また守備が良くなると攻撃の課題がたくさん出てきたので取り組んでいかなければいけ</p>									

# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年7月3日	COACH	榎谷・久川・島並
THEME	ゴールへ向かうポゼッション	CATEGORY	JFATレセン大阪U-12

NO	氏名	PO	所属
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr
4	笹記 佑太	FP	フォルテFC
5	濱 雄大	FP	フォルテFC
6	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木
7	安羅 夕雅	FP	AVANTI茨木
8	堀 叶汰	FP	塚原サンクラブ
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12
12	堀井 拓磨	FP	セレッソ大阪U-12
13	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12
14	渡辺 隼	FP	セレッソ大阪U-12
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真
18	本間 ジャスティ	FP	門真北風SC
19	森 礼緒	FP	長尾FC
20	平野 大樹	FP	パレンティア玉串
21	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス
22	松井 弥斗	FP	ジョイナスFC
23	北藤 朔	FP	Aisyu KIDS
24	池戸 椋宇	GK	高槻QUEEN
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12
28	青谷 壮真	GK	S-ACT
29	張 奥林	GK	ガンバ大阪jr

**W-up: 1 vs 1 + サーバー**

3コート

サイズ 20M × 12M

- ・サーバーにあてたら攻撃方向が変わる。
- ・1分間程度で選手交代。
- ・サーバーからサーバーへのパスはなし。
- ※相手のポジションを観て、ポジションをとる。

20分

**TR-2: 4 vs 4 + サーバー(4ゴール)**

2コート

サイズ 25M × 35M、ゴール幅3M

25分

**TR-1: 3 対 3 + 2サーバー**

2コート

サイズ 30M × 20M

- ・サーバーにあてたら攻撃方向が変わる。
- ・必ず手前エリア(2vs2エリア)から始める。
- ・前エリアにパスを入れて攻守1人入る。
- ・サーバー2タッチ以内

◎難しければ中央にグレーゾーン1名加える。  
◎サーバーフリータッチ

25分

**GAME: 6 vs 6**

2コート

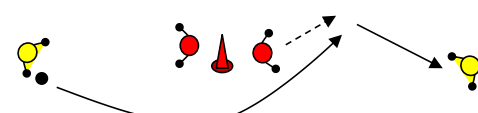
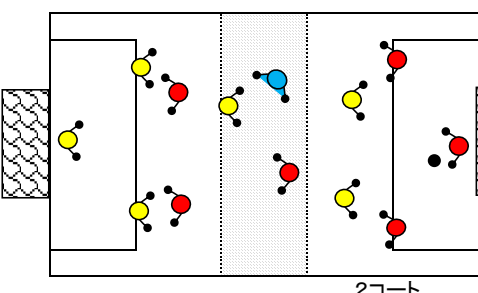
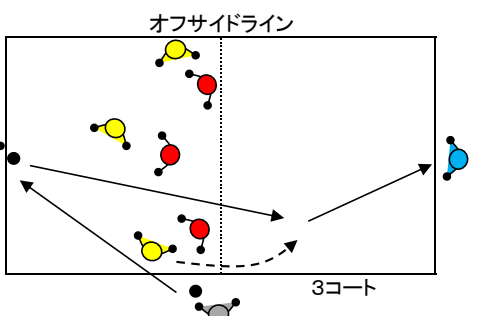
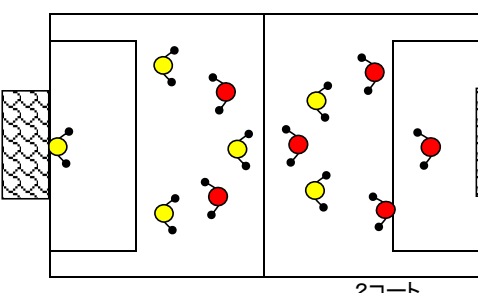
システム 1-2-1-2

40分

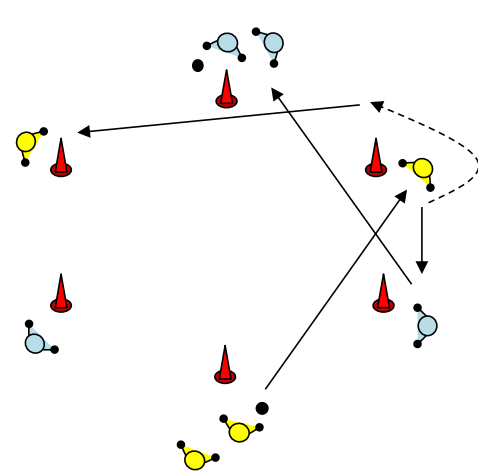
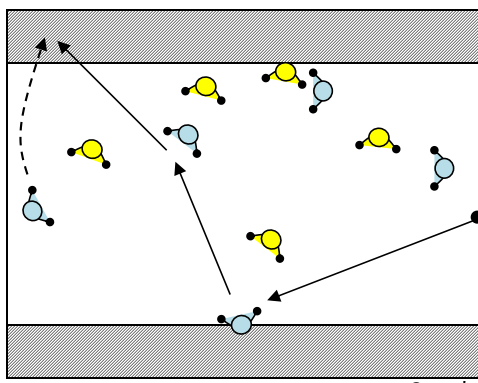
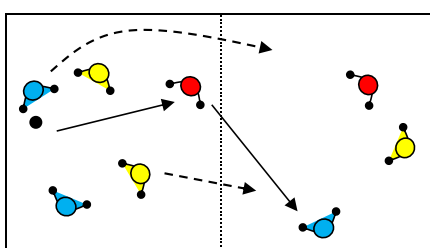
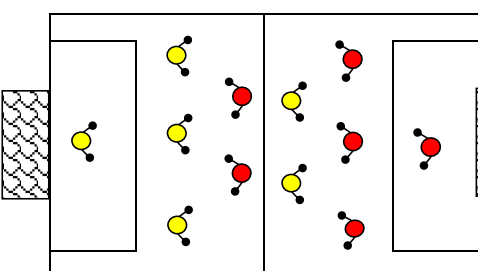
KEY FACTOR	
1 ポジショニング	4 優先順位の意識
2 マークを外す	5 サポートの質
3 コントロール・パスの質	6
COMMENT	
<p>急遽、中村コーチが欠席になり担当を変更して行ないました。 足元にボールを止めてから何かしようとする選手が多くワンタッチで外せな顔が上がらずタイミングを逃すことが多くあった。ボールホルダーの状況に応じてどこに動くのか、ポジションをとるのかもまだまだ状況を把握効果的なポジション、動きがまだまだできない。パスコースを消してしまう動きもある。引き続き取り組んでいかなければいけないと感じた。</p>	

# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

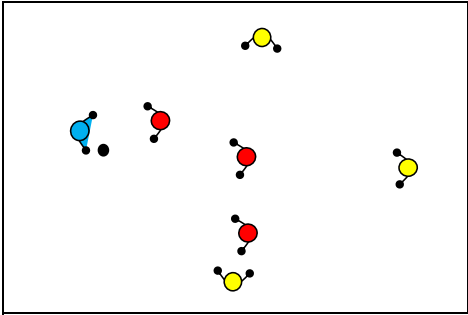
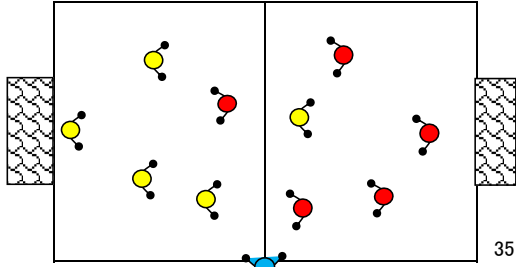
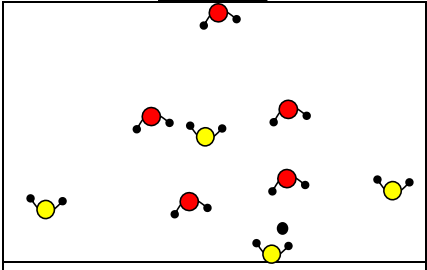
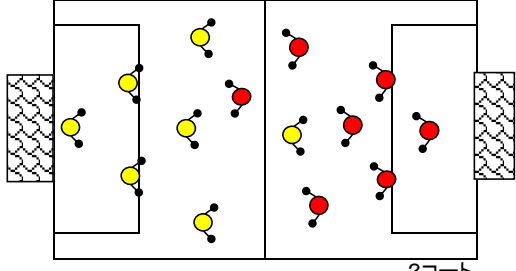
NO	氏名	PO	所属
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr
4	笹記 佑太	FP	フォルテFC
5	濱 雄大	FP	フォルテFC
6	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木
7	安羅 夕雅	FP	AVANTI茨木
8	堀 叶汰	FP	塚原サンクラブ
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12
12	堀井 拓磨	FP	セレッソ大阪U-12
13	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12
14	渡辺 皐	FP	セレッソ大阪U-12
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真
18	本間 ジャスティ	FP	門真北風SC
19	森 礼緒	FP	長尾FC
20	平野 大樹	FP	バレンティア玉串
21	大屋 瑛音	FP	FCマトリクス
22	松井 弥斗	FP	ジョイナスFC
23	北藤 朔	FP	Aisyu KIDS
24	池戸 柊宇	GK	高槻QUEEN
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12
28	青谷 壮真	GK	S-ACT
29	張 奧林	GK	ガンバ大阪jr

DATE	2017年7月10日	COACH	中村 晋祐
THEME	攻撃の優先順位(ゴールに向かう)	CATEGORY	JFAトレセン大阪U-12
<b>W-up: ロングキック・コントロール・ヘディング</b> ①ボールフィーリング、リフティング ②2人組ロングキック 左右両足取り組む ③4人組パス&コントロール(ロングキック)		<b>TR-2: 5 vs 5 + 1F</b>	
		 <p>2コート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチからの配球スタート</li> <li>・ゴール、CKはGKスタート</li> </ul>	
20分		25分	
<b>TR-1: 3対3 + サーバー</b>  <p>オフサイドライン</p> <p>3コート</p> <p>サイズ 40M×20M</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチからの配球スタート</li> <li>・サーバー間のパス交換はなし</li> <li>・逆エリアに進入後サーバーにパスで攻撃方向が変わる。</li> </ul>		<b>GAME: 6 vs 6</b>  <p>2コート</p> <p>システム 1-2-1-2</p>	
25分		40分	
<b>KEY FACTOR</b>			
1 パス・コントロールの質		4 守から攻への切り替え	
2 観てポジションをとる(体の向き)		5	
3 優先順位の意識(ゴール・背後を狙う)		6	
<b>COMMENT</b>			
やはり優先順位を意識せずに、足元にボール止める、ドリブルからプレーが始まるというシーンが多く見られ、ワンタッチでゴールへ向かうシーン見られなかった。優先順位を意識させることで変わっていくゴールへ向かうプレーが多くなったが、それによって変わった状況をうまく利用するまでまだできていなかった。8月のFFPでは上半期の成果と課題を確認し、少しでも選手を変えられるように取り組んでいきたいと思う。			

# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年10月16日			COACH	中村 晋祐				
THEME	テクニック			CATEGORY	JFAトレセン大阪U-12				
NO	氏名	PO	所属	W-up: パス&コントロール	TR-2: 5 vs 5 + ラインゴール				
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr	 <p>①トライアングルパス 右回り・左回り 2タッチ ②1つ飛ばしワンタッチ(図参照)</p>	 <p>2コート サイズ : 33M×25M(ゴールゾーンは5Mくらい) ドリブル・パスイン ゴールイン後はコーチからボール配球</p>	25分	25分		
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr						
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr						
4	奥 慎之輔	FP	ガンバ大阪jr						
5	笹記 佑太	FP	フォルテFC						
6	濱 雄大	FP	フォルテFC						
7	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木						
8	堀 叶汰	FP	塚原サクラクラブ						
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC						
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12						
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12						
12	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12						
13	渡辺 皐	FP	セレッソ大阪U-12						
14	血良 立輝	FP	セレッソ大阪U-12						
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC						
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC						
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真						
18	森 礼緒	FP	長尾FC						
19	平野 大樹	FP	パレンティア玉串						
20	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス						
21	北藤 朔	FP	Aisyu KIDS						
22	池戸 柊宇	FP	高槻QUEEN						
23	井戸口 晴斗	FP	高槻南AFC						
24	笹野 大樹	FP	藤井寺JSC			25分	25分		
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC			TR-1: 2 vs 2 + 1FM × 2	GAME: 6 vs 6		
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉			 <p>3コート サイズ : (13M×13M)×2 ・2vs2+1FMで動かしながら逆エリアに移動。 攻1・守1(FMは移動できない)が移動。</p>	 <p>2コート システム 1-3-2</p>	25分	40分
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12						
28	青谷 壮真	GK	S-ACT						
29	張 奥林	GK	ガンバ大阪jr						
30	岡村 尚汰	GK	ガンバ大阪jr						
				<b>KEY FACTOR</b>					
				1 パスの質(スピード・角度)		4 優先順位の意識			
				2 コントロールの質(動きながら・置く場所)		5			
				3 サポートの質(いつ・どこで)		6			
				<b>COMMENT</b>					
<p>動きながらのテクニック(オンザボール)という点においては、意識して発揮されているように感じた。ただ、守備のポジショニングが悪くアプローチが遅れている、少しイージーな場面が多かった。度々言及はしているが、まだまだ原理原則・サッカー理解を攻守ともに深めていかなければならない。</p>									

# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年10月23日			COACH	久川 直裕				
THEME	ゴール前のポゼッション【崩し】			CATEGORY	JFATレセン大阪U-12				
NO	氏名	PO	所属	W-up: 4 vs 3 (3vs3+1フリーマン)	TR-2: 5 vs 5 (4vs4+2GK)				
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr	<p>パス&amp;コントロール <span style="color: red;">・2人組みパス交換</span>  <span style="color: red;">・手でパス 2人に囲まれるかボール落としたらアウト</span>  <span style="color: red;">・足でパス ポゼッション【DFをはがす】</span></p>  <p style="text-align: right;">15 20</p> <p>受ける前に観る アイデアを持つ                  パス&amp;コントロールの質                  準備のスピードを拘らせる                  4人の関わりとサポートの場所                  ワンタッチプレーやかけひき</p> <p style="text-align: right;">3カ所 25分</p>	 <p style="text-align: right;">35 45</p> <p>※配給はコーチから行う  <span style="color: red;">途中から1名プラスしてTR</span>  <span style="color: red;">関わりをより多く持たせるため</span>                  準備のスピード 観る、体の向き、タイミング                  攻撃の優先順位 常にシュートを意識 背後への動き                  仕掛ける場所と狙いの共有                  ワンタッチプレーやかけひき                  守備はチャレンジとカバー</p> <p style="text-align: right;">2カ所 25分</p>				
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr						
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr						
4	奥 慎之輔	FP	ガンバ大阪jr						
5	笹記 佑太	FP	フォルテFC						
6	濱 雄大	FP	フォルテFC						
7	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木						
8	堀 叶汰	FP	塚原サンクラブ						
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC						
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12						
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12						
12	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12						
13	渡辺 皐	FP	セレッソ大阪U-12						
14	血良 立輝	FP	セレッソ大阪U-12						
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC						
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC						
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真						
18	森 礼緒	FP	長尾FC						
19	平野 大樹	FP	パレンティア玉串						
20	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス						
21	北藤 朔	FP	Aisyu KIDS						
22	池戸 柊宇	FP	高槻QUEEN						
23	井戸口 晴斗	FP	高槻南AFC						
24	笹野 大樹	FP	藤井寺JSC			TR-1: 5 vs 5 (4vs4+1GK・1フリーマン)	GAME: 7 vs 7		
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC			 <p style="text-align: right;">30 35</p> <p>フリーマンは最初コーチ                  ※フリーマンにパスをつなげば攻守交</p> <p>準備のスピード 観る、体の向き、タイミング                  攻撃の優先順位 常にシュートを意識 背後への動き                  仕掛ける場所と狙いの共有                  ワンタッチプレーやかけひき                  守備はチャレンジとカバー</p> <p style="text-align: right;">2カ所 25分</p>	 <p style="text-align: right;">2コート</p> <p>システム 1-2-3-1</p> <p style="color: red;">12分×3試合 4チーム総当たり                  ※FPが足りないチームにはGKが入る</p> <p style="text-align: right;">2カ所 40分</p>		
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉						
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12						
28	青谷 壮真	GK	S-ACT						
29	張 奧林	GK	ガンバ大阪jr						
30	岡村 尚汰	GK	ガンバ大阪jr						
<b>KEY FACTOR</b>									
1 準備のスピードと質				4 背後への動き出しやまわりの反応					
2 パス&コントロールとキックの質				(いつ?どこへ?だれが?どのように?)					
3 攻撃の優先順位 シュートの意識									
<b>COMMENT</b>									
<p style="color: red;">後ろにサポートする選手が攻撃の優先順位を考え動き出し反応の変化はみられたが、ボール保持者が強引にでも積極的にゴールを目指す場面でパスを選択する。ゴールを奪う意識とフィニッシュの精度は課題。技術は高いが、細かい質の追求と 攻守の切り替えピンチやチャンス在今后も反応させ続ける必要があると感じた。今後のTRで守備に対する改善も必要。</p>									

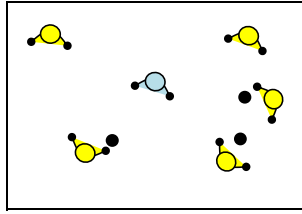
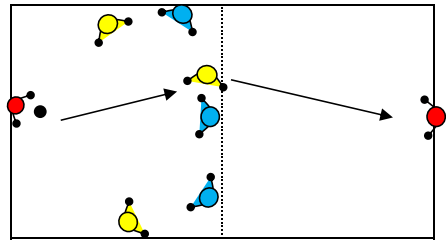
# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年11月13日	COACH	榎谷・久川・中村・島並
THEME	テクニック(狙いのある)	CATEGORY	JFATレセン大阪U-12

NO	氏名	PO	所属
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr
4	奥 慎之輔	FP	ガンバ大阪jr
5	笹記 佑太	FP	フォルテFC
6	濱 雄大	FP	フォルテFC
7	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木
8	堀 叶汰	FP	塚原サンクラブ
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12
12	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12
13	渡辺 皐	FP	セレッソ大阪U-12
14	血良 立輝	FP	セレッソ大阪U-12
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真
18	森 礼緒	FP	長尾FC
19	平野 大樹	FP	パレンティア玉串
20	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス
21	北藤 朔	FP	Aisyu KIDS
22	池戸 柊宇	FP	高槻QUEEN
23	井戸口 晴斗	FP	高槻南AFC
24	笹野 大樹	FP	藤井寺JSC
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12
28	青谷 壮真	GK	S-ACT
29	張 奧林	GK	ガンバ大阪jr
30	岡村 尚汰	GK	ガンバ大阪jr

W-up: 鬼ごっこ⇒パス&コントロール

TR-2: 3 vs 3 + S

20m × 14m

- ・サーバー2タッチ ※OP:1タッチ
- ・往復で1点

3コート

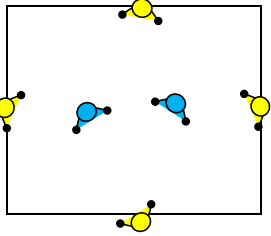
- ・優先順位(攻撃方向)
- ・パス、コントロールの質
- ・サポートの質
- ・観る

10m × 10m 20分

25分

TR-1: 4対2

GAME: 5vs5+GK (6VS6+GK)

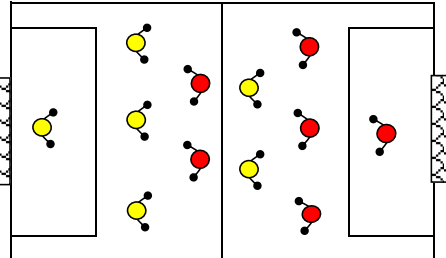


8m × 8m  
2タッチ

3~4コート

- ・狙いのあるパス・コントロール
- ・観る(ギリギリまで)
- ・サポートの質

20分



2コート

システム 1-3-2

40分

## KEY FACTOR

- |   |             |        |   |               |
|---|-------------|--------|---|---------------|
| 1 | パス&コントロールの質 | ※狙いのある | 4 | サポートの質(タイミング) |
| 2 | 観る          |        | 5 |               |
| 3 | 優先順位        |        | 6 |               |

## COMMENT

足元に止めてから考える、狙いのないパス、コントロール等FFPで出た課題に対して取り組んだ。特に狙いのあるパス&コントロールを中心(技術トレーニングでは個人差はあるもののプレースピード(止めてからキックまでのスピード、パスの強さ)を求めると選手たちは意識して取り組んでいた。4対2ではツータッチアンダーで行ったので何となくコントロールしてはボールを失う状況を作りミスも多くあったが考えてプレーするようになったように感じた。TR2ではサーバーをGKを入れてプレーしたのでテンポが下がってしまうこともあったがGKのにとっては良い経験になまだまだ狙いの無いコントロールや利き足ではない足の質、観ていないなど課題も多くあるので継続して取り組んでいく必要がある。

全体を通して選手たちが積極的に取り組み楽しそうにプレーしていたことは非常に良かった。



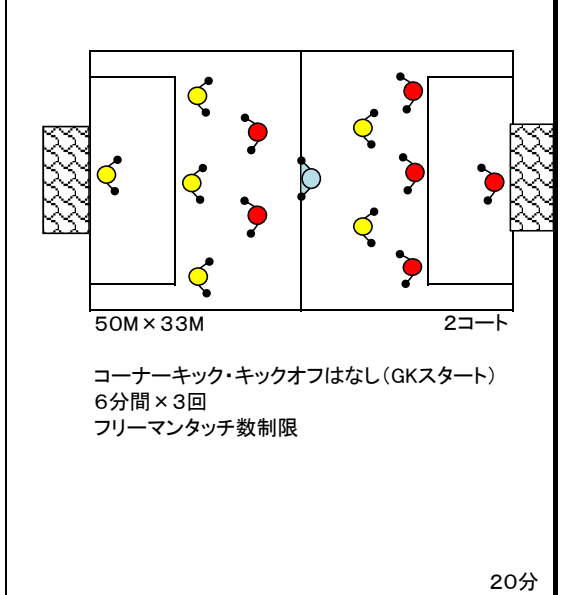
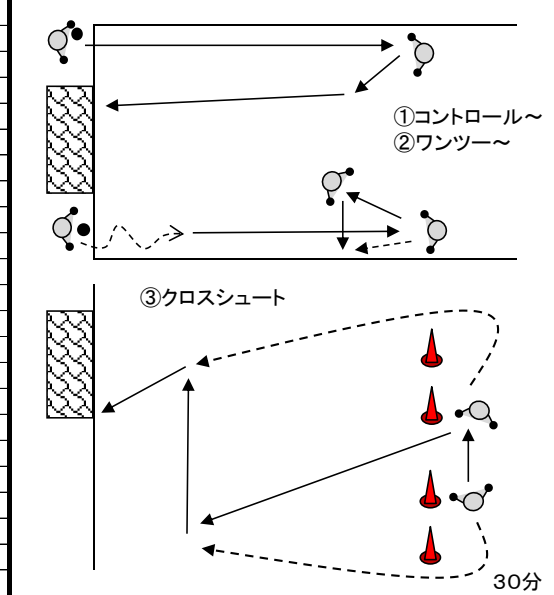
# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2017年11月20日	COACH	榎谷・久川・中村・島並
THEME	フィニッシュ	CATEGORY	JFAトレセン大阪U-12

NO	氏名	PO	所属
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr
4	奥 慎之輔	FP	ガンバ大阪jr
5	笹記 佑太	FP	フォルテFC
6	濱 雄大	FP	フォルテFC
7	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木
8	堀 叶汰	FP	塚原サンクラブ
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12
12	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12
13	渡辺 皐	FP	セレッソ大阪U-12
14	血良 立輝	FP	セレッソ大阪U-12
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真
18	森 礼緒	FP	長尾FC
19	平野 大樹	FP	パレンティア玉串
20	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス
21	北藤 朔	FP	Aisyu KIDS
22	池戸 柊宇	FP	高槻QUEEN
23	井戸口 晴斗	FP	高槻南AFC
24	笹野 大樹	FP	藤井寺JSC
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12
28	青谷 壮真	GK	S-ACT
29	張 奧林	GK	ガンバ大阪jr
30	岡村 尚汰	GK	ガンバ大阪jr

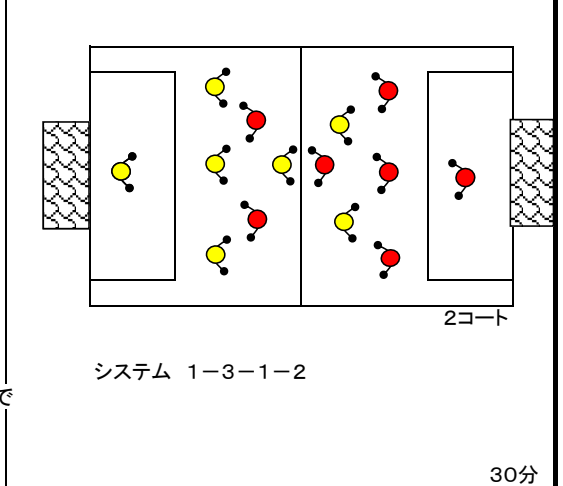
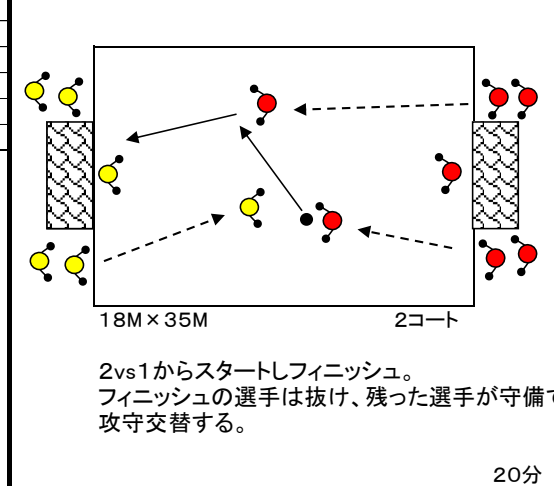
W-UP: シュートドリル ※運動量をもっと増やすべきであった

TR-2: 5 vs 5 + 1FM + GK ※4vs4+1Fに変更



TR-1: 2 vs 1 + GK

GAME: 6 vs 6 + GK



### KEY FACTOR

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1 ゴールへの意識               | 4 |
| 2 動き出し(優先順位)            | 5 |
| 3 ラストパス・コントロール～フィニッシュの質 | 6 |

### COMMENT

大阪府トレセンとしてまだ取り組んでいなかった「フィニッシュ」をテーマにトレーニングを行った。

2対1ではラストパスの質が低く、良い状態でフィニッシュまでいけない点の改善、その後フィニッシャーのオンの部分の改善に取り組んだ。

TR-2～GAMEのゲーム形式では4対4+1Fに変更したことでフィニッシュへの意識、実践的なシュートのシーンも増やすことができ、トレーニングとしても活気あるものとなったことは良かった。しかし守備のポジショニングの理解や強度がまだまだ足りておらず、容易にシュートいけてしまっているシーンも多々あり、まだまだ攻守両面において継続的に質をあげていかなければならぬと感じた。

# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2018年1月15日	COACH	【担当久川】 榎谷・中村・島並
THEME	フィニッシュ【崩し】	CATEGORY	JFATレセン大阪U-12

NO	氏名	PO	所属
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr
4	奥 慎之輔	FP	ガンバ大阪jr
5	笹記 佑太	FP	フォルテFC
6	濱 雄大	FP	フォルテFC
7	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木
8	堀 叶汰	FP	塚原サンクラブ
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12
12	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12
13	渡辺 皐	FP	セレッソ大阪U-12
14	血良 立輝	FP	セレッソ大阪U-12
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真
18	森 礼緒	FP	長尾FC
19	平野 大樹	FP	パレンティア玉串
20	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス
21	北藤 朔	FP	Aisyu KIDS
22	池戸 柊宇	FP	高槻QUEEN
23	井戸口 晴斗	FP	高槻南AFC
24	笹野 大樹	FP	藤井寺JSC
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12
28	青谷 壮真	GK	S-ACT
29	張 奧林	GK	ガンバ大阪jr
30	岡村 尚汰	GK	ガンバ大阪jr

W-up: シュートドリル ⇒ 2vs1+1GK

ドリブルシュート  
パス&コントロールシュート  
ターンとブルアウェイシュート  
2人組でフリーにシュート  
(ワンタッチで繋ぎシュートなど)

フリーマンはコーチ  
※フリーマンにパスをつなげば攻守交

TR-2: 5 vs 5 (4vs4+1GK・1フリーマン)

準備のスピード 観る、体の向き、タイミング  
攻撃の優先順位 常にシュートを意識 背後への動き  
仕掛ける場所と狙いの共有  
ワンタッチプレーやかけひき  
守備はチャレンジとカバー

8人 3カ所 25分

30 35 2カ所 25分

TR-1: 5 vs 4 (3vs3+1GK+3フリーマン)

後ろのフリーマンはコーチ  
※コーチにパスをつなげば攻守交代

システム 1-2-3-1

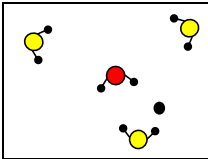

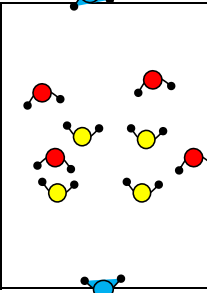
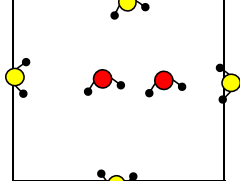
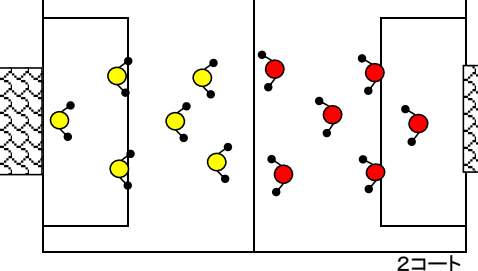
GAME: 7 vs 7

12分×3試合 4チーム総当たり  
※FPが足りないチームにはGKが入る

2カ所 25分 2カ所 40分

KEY FACTOR	
1 ゴールの意識を常に持つ	4 背後への動き出しクロスの入り方
2 パス&コントロールとシュートの質	
3 攻撃の優先順位	
COMMENT	
個人で打開をチャレンジして奪われたり、足元でボールを受けてシュートが打てない。シュートの意識は高くあるが、どうすれば？ゴールが狭い局面でもボールを受けてターンなど、工夫や動きなおすプレーの改善は今後も課題。動きの質と量のバランスをTRでも考える必要が。拘りを強く持ちながらも、選手の色々な発想と閃きを尊重して考え判断させながらTRを行います。	

# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2018年2月5日		COACH	梶谷・久川・中村			
THEME	ビルドアップ		CATEGORY	JFATレセン大阪U-12			
NO	氏名	PO	所属	W-up:	TR-2: 4対4+2サーバー		
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>3対1</p>  <p>3m × 3m</p> <p>ツータッチ ツータッチ連続禁止 コーンがあればコーンに当てる</p> <p>パス&amp;コントロール</p>  <p>7m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① オープンに</li> <li>② ボールに寄る</li> <li>③ ワンタッチ</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;">  <p>ターゲットに当てたら攻撃方向変わる</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">18:00~18:30 4ヶ所 30分</p>	<p style="text-align: right;">18:40~18:55 2ヶ所 15分</p>		
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr				
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr				
4	奥 慎之輔	FP	ガンバ大阪jr				
5	笹記 佑太	FP	フォルテFC				
6	濱 雄大	FP	フォルテFC				
7	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木				
8	堀 叶汰	FP	塚原サンクラブ				
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC				
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12				
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12				
12	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12				
13	渡辺 皐	FP	セレッソ大阪U-12				
14	血良 立輝	FP	セレッソ大阪U-12				
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC				
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC				
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真				
18	森 礼緒	FP	長尾FC				
19	平野 大樹	FP	パレンティア玉串				
20	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス				
21	北藤 朔	FP	Aisyu KIDS				
22	池戸 柊宇	FP	高槻QUEEN				
23	井戸口 晴斗	FP	高槻南AFC				
24	笹野 大樹	FP	藤井寺JSC			TR-1: 4対2	GAME: 6 vs 6 (5対5+GK)
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>6m × 6m</p>  <p>ギャップ2本 15本</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>2コート</p> <p>システム 1-2-3-1</p> <p>10分×3試合 4チーム総当たり ※6人チームが2チームある場合7対7</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">18:30~18:45 4カ所 15分</p>	<p style="text-align: right;">19:00~19:40 2カ所 40分</p>
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉				
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12				
28	青谷 壮真	GK	S-ACT				
29	張 奥林	GK	ガンバ大阪jr				
30	岡村 尚汰	GK	ガンバ大阪jr				
<p>Gk 加藤夢人欠席 インフルエンザ Gk 中川覇琉 欠席 骨折病院 Gk 張 奥林 欠席 予防接種 FP 井上 碧大 欠席 インフルエンザ FP 堀 叶汰 欠席 インフルエンザ</p>							
<b>KEY FACTOR</b>							
1 観る、観ておく			4 ポジショニング				
2 パス&コントロールの質							
3 動き出しのタイミング							
<b>COMMENT</b>							
<p style="color: red;">前日、8地区TC交流戦があった翌日なので負荷を落としまた寒さいこともあり短時間で動き続けるように準備をした。3対1ではルールを3つ ことで頭に刺激を与えることと飽きないようにまた楽しみながらどこに止めるか蹴るかなどの判断を促した。また4対2ではそれに寄るの 状況に応じてポジションをす少し変えることも追加して伝えTR2ではそれに優先順位を目指すものがある中でどう準備するのか伝え取 組んだ選手は非常に楽しそうに取り組んでいたが楽しむこととふざげている選手もいた。まだまだ幼さもある選手も居り、また逆に上 コントロールできる選手も居た。体が冷えないようテンポよく行った分強調して伝えることができなかったことが反省点。またゴールの用意が なくテンポが悪くなったのも反省点。観ているものがまだ少ない、体の向きが悪く観えていない、準備が遅い、観るタイミングが遅いなどボー 持っている時に何をやるのかどう関わるのか継続して伝えて行かなければいけない。</p>							

# 2017 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2018年2月5日	COACH	榑谷・久川・中村
THEME	テクニックの改善	CATEGORY	JFATレセン大阪U-12

NO	氏名	PO	所属
1	井上 碧大	FP	ガンバ大阪jr
2	今西 佑	FP	ガンバ大阪jr
3	遠藤 楓仁	FP	ガンバ大阪jr
4	奥 慎之輔	FP	ガンバ大阪jr
5	笹記 佑太	FP	フォルテFC
6	濱 雄大	FP	フォルテFC
7	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木
8	堀 叶汰	FP	塚原サンクラブ
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC
10	足立 康生	FP	セレッソ大阪U-12
11	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12
12	三津井 龍真	FP	セレッソ大阪U-12
13	渡辺 皐	FP	セレッソ大阪U-12
14	血良 立輝	FP	セレッソ大阪U-12
15	和泉 圭保	FP	なみはやFC
16	井上 恋太郎	FP	リトルFC
17	千葉 大舞	FP	ガンバ門真
18	森 礼緒	FP	長尾FC
19	平野 大樹	FP	バレンティア玉串
20	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス
21	北藤 朔	FP	Aisyu KIDS
22	池戸 柊宇	FP	高槻QUEEN
23	井戸口 晴斗	FP	高槻南AFC
24	笹野 大樹	FP	藤井寺JSC
25	加藤 夢人	GK	大和田SSC
26	中川 覇琉	GK	アイリスFC住吉
27	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12
28	青谷 壮真	GK	S-ACT
29	張 奧林	GK	ガンバ大阪jr
30	岡村 尚汰	GK	ガンバ大阪jr

**W-up:**

①3対1

4M × 4M

①アンダー2タッチ  
②コントロール外足のみ

10分

②パス&コントロール

10M × 10M  
(TR1のグリッドを利用)

①右足  
②左足  
③くさびのパス

12分

25分

**GAME: 6 vs 6 (5対5+GK)**

2コート

システム 1-2-3-1

10分 × 3試合 4チーム総当たり

40分

**TR-1: 2 vs 2 + 1FM**

● 大きさ 10M × 10M 6グリッド  
● キーファクター  
パス・コントロールの質  
サポートの質  
※アンダー3タッチ

15分

**GAME: 9 vs 9 (8 vs 8 + GK)**

2コート

● 大きさ 8人制ピッチサイズ 大人用ゴール

40分

## KEY FACTOR

- |               |           |
|---------------|-----------|
| 1 観る、観ておく     | 4 ポジショニング |
| 2 パス&コントロールの質 |           |
| 3 サポートの質      |           |

## COMMENT

2017年度最終のトレーニングとして、確認のゲーム時間を確保するために少し予定を変更しました。3vs1～3vs2は今後も続く基本技術の習得(判断の伴った、止める・蹴る・運ぶテクニック)させることが狙いで予定通り行った。当日を含めトレーニングの中でのポイントはあくまでもベテランであり、そのベースのテクニックをよりプレッシャーの中で速く正確にプレーできるように今後とも取り組んでもらいたいと思います。

TR-2のゲームではテクニックの発揮、8人制のゲームではこの時期のGKにとって少年用ゴールサイズが小さいために大人用ゴールを利用したゲームを行った。GKにとっては少しのポジショニングミスが簡単にゴールする、見切ったシュートがポストに跳ね返るなどいい経験ができたのではないかと思います。日々のチーム活動の中で、判断の伴うプレーを求められている選手と、そうでない選手の成長に差を感じ、そして改めてこの年代での習慣の重要性を感じる事ができました。週末の関西トレセンリーグが最終の活動となります。要求できることはまだまだあるの少しでも成長の糧になれるように最後まで伝えていきたいです。