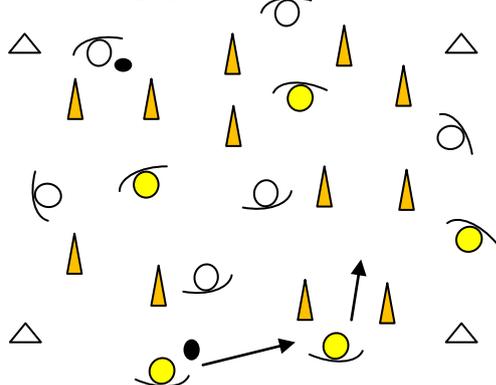


3/22 JUNTOSフットボールクラブ スクールU-13, 14

テーマ：崩し
(ギャップを狙う)

注：当日のメニューは一部変更がありました。

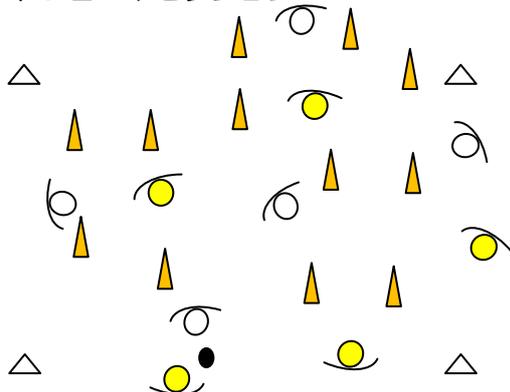
トレ1：フリーパス



グループでボール1球、コーンの間を狙いながらボール回し。

- ・観ておく、次のプレーのイメージ
- ・効果的なポジショニング
- ・動きだしのタイミング
- ・連動性、連続性

トレ2：ポゼッション

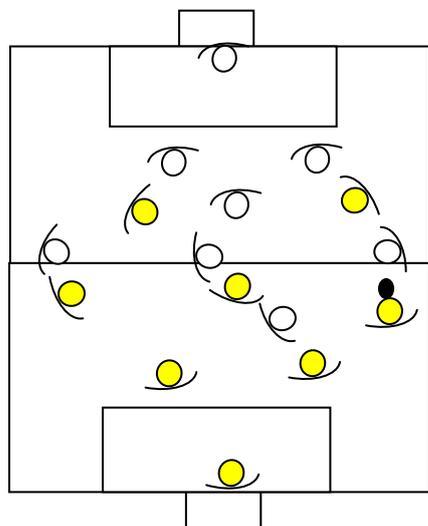


2グループ入りボールポゼッション

奪われないようにボールを保持しながらコーンの間を狙う。

- ・観ておく(ボール、味方、相手、スペース)
- ・次のプレーのイメージを持つ
- ・ポジショニングの修正
- ・距離の取り方
- ・ボールの移動中に何をするか

トレ3：7：7+GK



7：7+GK GKから配球

- ・ゴールを意識
- ・ボールを保持しながらギャップを狙う
- ・いつ何を観る
- ・効果的なポジショニングから動き出す
- ・なぜ幅をとるのか

まとめ：

前回、フィニッシュをテーマにトレーニングを行い、ゴールへ向かう意識の向上がみられた、ただボールを持った個人の頑張りによるところが多くみられたので、ボールを持ってない選手も関わりながら相手の背後をついていくイメージをもてるように、今回は、崩しをテーマにトレーニングを行った。

ウォーミングアップ後、トレ1、4グループに分かれ、ボール回しコーンの間を狙いながら効果的なポジショニング、観ることを意識させた。その後ディフェンスをつけてボールポゼッショントレ1と同様ボールを保持しながらコーンの間を狙っていく。観るべき物が増えてきたときにいつ何を観るのか大切になっていく。良いポジショニングをとるにはボール、相手、スペースを意識しなければならない。

トレ3は7：7+GKのゲーム、ゴールを目指す事を忘れずにポゼッションし崩していくことが重要である。観る物がボールだけの選手がまだまだ多く、幅を上手く使えていなかったため、相手とスペースを観させてポジションをとらせた。少しずつ幅をとる必要性を感じ取ってもらったのではないかと思う。

全体的にまだまだ自分の要求を伝えられていない選手が多い、オフENS時プレーの決定権はボール保持者にあるが、判断の材料を周りの選手が与えられるようになれば、自然と色々なプレーが生まれてくるの出はないかと思うので今後に期待します。