

# 2016 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2016年5月30日	GOACH	藤岡哲雄
THEME	守備	CATEGORY	大阪府セントラルトレセンU-11

W-up: 鬼ごっこ、技術練習 TR-2: 2対2+サーバー ライン突破

NO	氏名	PO	所属
1	今西 佑	FP	ガンバ大阪Jr
2	小幡 瑛成	FP	ガンバ大阪Jr
3	笹記 佑太	FP	フォルテFC
4	竹川 伊純	FP	山田くらぶ
5	浜口 慶汰	FP	玉川学園FC
6	安羅 夕雅	FP	AVANTI茨木
7	芦田 奏音	FP	AVANTI茨木
8	鈴木 聡太	FP	セレッソ大阪U-12
9	北浦 雄飛	FP	舞洲FC
10	河野 朔也	FP	アイリスFC住吉
11	森 礼緒	FP	長尾SC
12	和泉 圭保	FP	なみはやFC
13	野村 塁生	FP	アクバス
14	北野 海心	FP	GW盾津東
15	藤本 翔真	FP	岩田FC
16	宮原 勇太	FP	RIP ACE SC
17	北藤 朔	FP	Aisyu KID's SC
18	原 壮志	FP	ガンバ堺
19	大屋 瑛音	FP	FCマトリックス
20	原田 颯天	FP	FCマトリックス
21	長井 蒼史	GK	摂津イレブンJSC
22	池戸 柊宇	GK	高槻QUEEN
23	宮井 海翔	GK	セレッソ大阪U-12
24	加藤 夢人	GK	大和田SSC
25	植野 麟兵	GK	SSクリエイト
26	青谷 壮真	GK	RIP ACE SC

① 鬼ごっこ 5分  
② 1対1 + 1対1 10分

キーファクター  
予測・準備  
観る  
ボールを奪いに行く

オーガナイズ  
コーチからサーバーに配球  
15m x 20m 3コート  
20分

キーファクター  
1対1でボールを奪う  
インターセプト ボールの移動中に寄せる  
予測と準備  
最後までついていく  
1DFの寄せ方を観る

TR-1: 1対1 サーバー ライン突破

オーガナイズ  
15m x 15m  
コーチから配球  
20分

キーファクター  
インターセプト ボールの移動中に寄せる  
予測と準備  
最後までついていく

GAME: 5vs5 +GK

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  
1対1でボールを奪う  
インターセプト ボールの移動中に寄せる  
予測と準備  
最後までついていく  
1DFの寄せ方を観る

## KEY FACTOR

1 ゴールを守る	4 チャレンジ&カバー
2 ボールを奪う インターセプト	5
3 準備と予測	6

## COMMENT

初回のトレーニングから出た課題として守備をテーマに行ったが、もう少し守備でも細かな部分に焦点を絞ったほうが選手には伝わりやすかったと思う。何を守らなければならないか、どのポジションからボールを奪いに行かなければならないかについては少し変化が見られたと思う。  
また選手たちのトレーニングに対する取り組み、自発的な行動を促す試みについても話し合いをもった。