

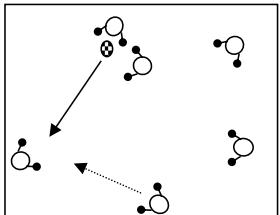
2016 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2016/04/18 OFA万博フットボールセンター	COACH	林部／山科／小川／中岡／立石
THEME	守備(1) ボールを奪う	CATEGORY	大阪府TC 女子U-15

NO	氏名	PO	所属
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

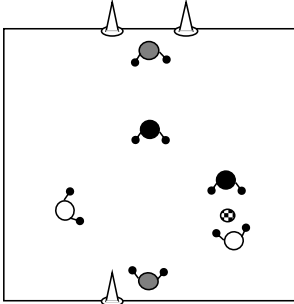
W-up: **デイリーワーク(パス&コントロール)**

1) ハンドパス ~ アイスブレイク
 2) 6人組で、パス&コントロール
 3) パスを出したらアプローチ



<キーファクター>
 ・観る・予測・準備
 ・ボールを積極的に奪う ※いつ奪うかも考える!
 ・ステップワーク
 ・アプローチ(ボールの移動中に)
 ・コミュニケーション

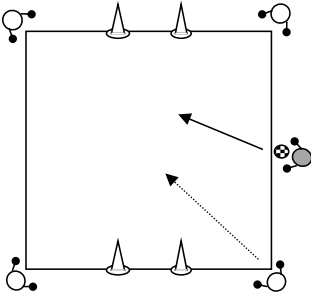
TR-2: **2vs2+サーバー**



・コーチからの配球でスタート
 ・対角線の相手で1vs1
 ・カラーコーンヘシュートもしくは コーンの間をドリブル通過

<キーファクター>
 ・観る・予測・準備
 ・ボールを積極的に奪う
 ・ステップワーク
 ・アプローチ(ボールの移動中に)
 ・粘り強い守備
 ・コミュニケーション

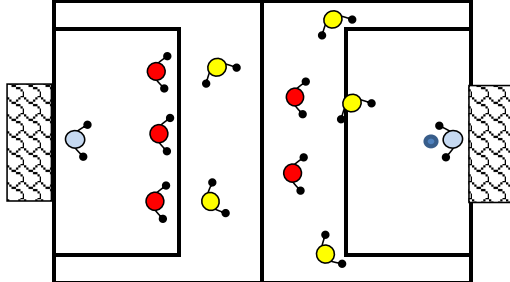
TR-1: **1vs1~1vs2**



・コーチからの配球でスタート
 ・対角線の相手で1vs1
 ・カラーコーンヘシュートもしくは コーンの間をドリブル通過

<キーファクター>
 ・観る・予測・準備
 ・ボールを積極的に奪う
 ・ステップワーク
 ・アプローチ(ボールの移動中に)
 ・粘り強い守備
 ・コミュニケーション

GAME: **6vs6(GK含む)**



<キーファクター>
 ・トレーニングの成果を発揮する

KEY FACTOR

- | | |
|---|--|
| <p>1 観る・予測・準備</p> <p>2 ボールを積極的に奪う</p> <p>3 ステップワーク</p> | <p>4 アプローチ</p> <p>5 粘り強い守備</p> <p>6 コミュニケーション</p> |
|---|--|

COMMENT

新年度メンバーも一新され初回の練習会となったが、個々の意識や技術も高くスムーズにトレーニングを行うことができた。
 トレーニングでは「個」では積極的にボールを奪いくプレーはあるが、グループになると積極性が欠けるプレーが多く見受けられた。守備についても「個」と「グループ」それぞれの基本戦術を理解させながらトレーニングを積み重ねていく必要がある。

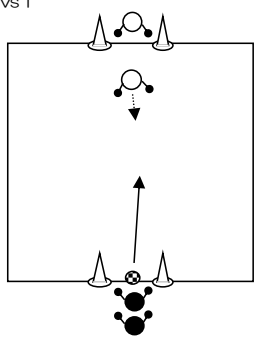
2016 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2016/05/08 OFA万博フットボールセンター	COACH	林部／山科／小川／中岡／立石
THEME	守備(2) ボールを奪う	CATEGORY	大阪府TC 女子U-15

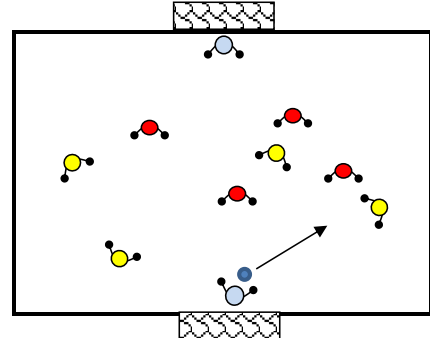
NO	氏名	PO	所属
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

W-up: デイリーワーク(パス&コントロール) TR-2: 4vs4+GK

1) 鬼ごっこ (ボールを持っている人へタッチ)
2) 1vs1



<キーファクター>
 ・観る・予測・準備
 ・ボールを積極的に奪う
 ・正しいポジショニング
 ・アプローチ
 ・粘り強い守備
 ・攻守の切り替え

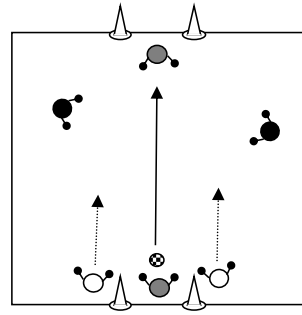


・コーチからキーパーへのボールでスタート
 ・得点が決まるまでプレー

<キーファクター>
 ・観る・予測・準備
 ・ボールを積極的に奪う
 ・ステップワーク&正しいポジショニング
 ・アプローチ

・粘り強い守備
 ・攻守の切り替え
 ・コミュニケーション

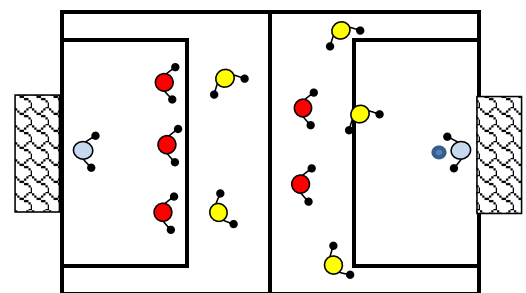
TR-1: 2vs2+サーバー GAME: 6vs6(GK含む)



・DFからのボールでスタート
 ・カラーコーンヘシュートもしくは コーンの間をドリブル通過

<キーファクター>
 ・観る・予測・準備
 ・ボールを積極的に奪う
 ・ステップワーク&正しいポジショニング
 ・アプローチ

・粘り強い守備
 ・攻守の切り替え
 ・コミュニケーション



<キーファクター>
 ・トレーニングの成果を発揮する

KEY FACTOR			
1	観る・予測・準備	4	粘り強い守備
2	ボールを積極的に奪う	5	攻守の切り替え
3	ステップワーク、ポジショニング	6	コミュニケーション

COMMENT

前回は引き続き「守備」をテーマにトレーニングを実施した。ウォーミングアップについては反復を兼ねたところもあったのでしっかりボールの移動中にアプローチをすることを意識しながら粘り強くプレーができていた。しかし、TR1・TR2については、ポジショニングが悪いことから簡単に突破されたりゴールを奪われるプレーが多くあったので、正しいポジショニングについてもっとTR1で落とし込みをしておく必要があったと思われる。

2016 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2016/05/23 J-GREEN堺(S6)	COACH	中岡／林部／山科／小川／立石
THEME	パス&コントロール	CATEGORY	大阪府TC 女子U-15

NO	氏名	PO	所属
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			

<p>W-up: パス&コントロール</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>オーガナイズ 20m x 20m ①パスを出したらアプローチ ②ボールに近い選手がアプローチ</p> <p>キーファクター ・観る ・パス、コントロールの質</p>	<p>TR-2: 5対5+1フリーマン+GK</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>オーガナイズ 52.5m x 50m</p> <p>キーファクター ・観る ・体の向き ・パス、コントロールの質 ・コミュニケーション</p>
---	--

<p>TR-1: 3対3+2S</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>オーガナイズ 20m x 30m コーチから配球</p> <p>キーファクター ・観る ・体の向き ・パス、コントロールの質 ・コミュニケーション</p>	<p>GAME: 8vs8 +GK</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>オーガナイズ ・大きさ 72m x 58m ・1-3-3-2</p> <p>キーファクター ・トレーニングの成果を発揮する ・ゴールを意識する</p>
---	---

KEY FACTOR			
1	観る (いつ、何を)	4	コミュニケーション
2	パス、コントロールの質	5	
3	パスを受ける前の準備(体の向き)	6	

COMMENT

全学年が揃った最初のトレーニングとなった。一年生も積極的にトレーニングに関わってくれたのがとてもよかった。テーマはベーシックであるが、「パス&コントロール」の重要性を再認識させるよいきっかけになったが、個の技術や運動能力だけでミスをかばってできている部分も多くあるので、こうした部分は年間の活動を通じて質の向上に繋げていく必要があると思われる。

2016 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2016/06/06 J-GREEN堺(S6)	COACH	山科/林部/小川/中岡/立石
THEME	ゴールへ向かう組み立て	CATEGORY	大阪府TC 女子U-15

W-up: デイリーワーク(パス&コントロール) TR-2: 5vs5+2S

NO	氏名	PO	所属
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			

6人組でパス

ボール2個
2タッチ、3タッチで右回りと左回り

キーファクター

- ・観る(いつ、何を)
- ・パスを受ける準備(動き出し、体の向き)
- ・パス、コントロールの質
- ・パスを出した後の関わり

コーチからの配球でスタート
攻撃は両サイドコーンにパスか、サーバーに当ててリターンパスをドリブル突破

- ・大きさ 縦35m×横40m

キーファクター

- ・観る(いつ、何を)
- ・パスを受ける準備(動き出し、体の向き)
- ・パス、コントロール、動き出しのタイミングの質
- ・パスを出した後の関わり

TR-1: 3vs3+2サーバー

コーチからの配球でスタート
攻撃はドリブル突破か、サーバーに当ててリターンパスをドリブル突破

- ・大きさ 縦25m×横30m

キーファクター

- ・観る(いつ、何を)
- ・パスを受ける準備(動き出し、体の向き)
- ・パス、コントロール、動き出しのタイミングの質
- ・パスを出した後の関わり

GAME: 6vs6 (GK含む)

- ・大きさ 縦50m×横40m

キーファクター

- ・トレーニングの成果を発揮する

KEY FACTOR

- | | |
|--|--|
| <p>1 観る (いつ、何を)</p> <p>2 パスを受ける前の準備(体の向き)</p> <p>3 パス、コントロールの質</p> | <p>4 動き出しのタイミング</p> <p>5 サポート、関わりを持つ</p> <p>6 ボールを失わず安全に前に運ぶ</p> |
|--|--|

COMMENT

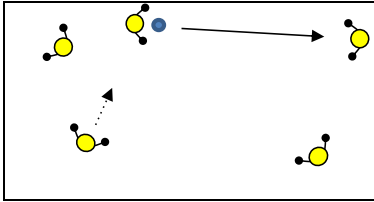
パスコンのTRは集中して行っていたが、質を上げ、チームでの日常の意識を上げるためにもトレセンで継続して行いたい。
 TR2ではオーガナイズに高さがあればよかった。(使用できるピッチが40人で半面しかないので、半面を使用しているU12に相談する)
 場所の問題はあるが、なるべくU13とU14・15を分けてトレーニングしたい。

2016 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

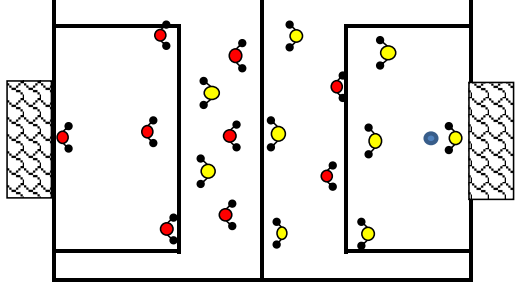
DATE	2016/07/04 J-GREEN堺(S6)	COACH	林部／小川／山科／中岡／立石
THEME	パス&コントロール	CATEGORY	府トレ女子U-15(セレッソ・AC堺と合同TR)
W-up: デイリーワーク(パス&コントロール)		GAME: 8vs8(GK含む)	

NO	氏名	PO	所属
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			

1) 5人組で対面パス
2) 7人組でパス&コントロール

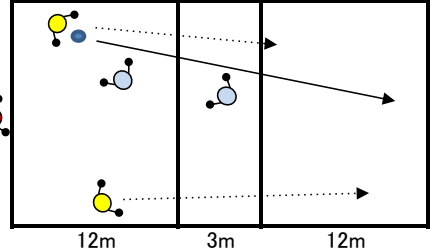


<キーファクター>
 ・パスの質(両足を使う)
 ・コントロールの質(次のプレーを意識する)
 ・観る(ボール・味方・相手・スペース)
 ・コミュニケーション



<キーファクター>
 ・トレーニングの成果を発揮する

TR-1: 2vs2+GK



・守備はボールのあるコートに一人しか入れない
 ・サーバーは、2タッチアンダー

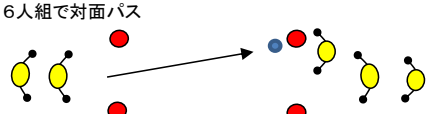
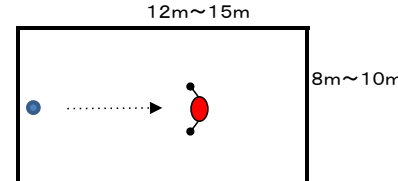
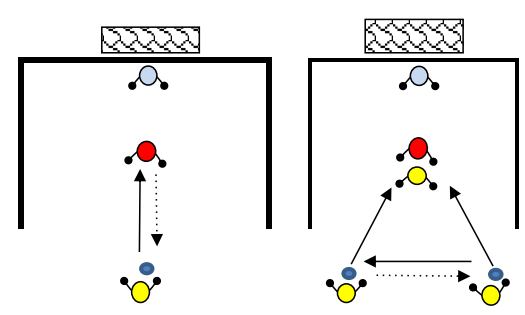
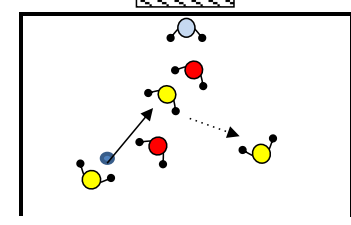
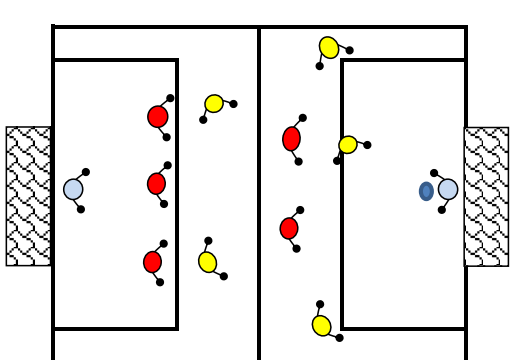
<キーファクター>
 ・パスとコントロールの質
 ・攻撃方向を意識
 ・観る(ボール・味方・相手・スペース)
 ・ボールを簡単に失わない
 ・サポートの質
 ・コミュニケーション

KEY FACTOR	
1 パスとコントロールの質 2 攻撃方向を意識したプレー 3 観る	4 コミュニケーション

COMMENT

セレッソとアカデミーとの合同トレーニングとなり、お互い高いモチベーションの中でトレーニングとゲームをすることができた。
 トレーニングは現状の個人差はあるが、もっと「動きの中で」や「相手がいる中で」プレーの質を上げていかなければならないと感じた。日頃の積み重ねや習慣で大きく変わっていく部分であると思われるので、自チームでの活動時にも意識しながらトレーニングするきっかけになるような働きかけをどんどんしていきたい。

2016 OFA CENTRAL TRAINING CENTER TR PLAN

DATE	2016/07/11 OFA万博フットボールセンター	COACH	小川／林部／山科／中岡／立石																																																																																																																																																																											
THEME	ゴールを奪う (1)	CATEGORY	大阪府TC 女子U-15																																																																																																																																																																											
W-up: 対面パス 1VS1 18:00~18:40		TR-2: 3vs3+GK・3VS3+2サーバー 19:05~19:30																																																																																																																																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">NO</th> <th style="width: 45%;">氏名</th> <th style="width: 10%;">PO</th> <th style="width: 40%;">所属</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>32</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>33</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>34</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>35</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>36</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>37</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>38</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>39</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>40</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>41</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>42</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	NO	氏名	PO	所属	1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				11				12				13				14				15				16				17				18				19				20				21				22				23				24				25				26				27				28				29				30				31				32				33				34				35				36				37				38				39				40				41				42				<p>オーガナイズ</p> <p>①5・6人組で対面パス</p>  <p>1STコントロールに気を付ける マーカーにパスをする。 パスの質・強さ=シュートコースを意識</p> <p>② 1VS1</p> <p style="text-align: center;">12m~15m</p>  <p style="text-align: right;">8m~10m</p> <p>DFは連続してFWと対戦する ドリブルスピードを落とさずにライン突破を狙う</p> <p>キーファクター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールを意識 ・コントロールの質(両足を使う) ・観る(GK・相手・スペース) 	 <p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きさ 縦25m×横20m <p>キーファクター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスとコントロールの質 ・攻撃方向を意識 ・観る(ボール・味方・相手・スペース) ・サポートの質 ・コミュニケーション
NO	氏名	PO	所属																																																																																																																																																																											
1																																																																																																																																																																														
2																																																																																																																																																																														
3																																																																																																																																																																														
4																																																																																																																																																																														
5																																																																																																																																																																														
6																																																																																																																																																																														
7																																																																																																																																																																														
8																																																																																																																																																																														
9																																																																																																																																																																														
10																																																																																																																																																																														
11																																																																																																																																																																														
12																																																																																																																																																																														
13																																																																																																																																																																														
14																																																																																																																																																																														
15																																																																																																																																																																														
16																																																																																																																																																																														
17																																																																																																																																																																														
18																																																																																																																																																																														
19																																																																																																																																																																														
20																																																																																																																																																																														
21																																																																																																																																																																														
22																																																																																																																																																																														
23																																																																																																																																																																														
24																																																																																																																																																																														
25																																																																																																																																																																														
26																																																																																																																																																																														
27																																																																																																																																																																														
28																																																																																																																																																																														
29																																																																																																																																																																														
30																																																																																																																																																																														
31																																																																																																																																																																														
32																																																																																																																																																																														
33																																																																																																																																																																														
34																																																																																																																																																																														
35																																																																																																																																																																														
36																																																																																																																																																																														
37																																																																																																																																																																														
38																																																																																																																																																																														
39																																																																																																																																																																														
40																																																																																																																																																																														
41																																																																																																																																																																														
42																																																																																																																																																																														
TR-1: シュートドリル・3VS2 18:40~19:05		GAME: 6vs6(GK含む) 19:30~																																																																																																																																																																												
 <p>オーガナイズ</p> <p>コートを3か所作る 動きを入れゴールを奪う</p>  <p>キーファクター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観る(ボール・味方・相手・スペース・GK) ・受けるタイミング ・サポートの質 ・パスとコントロールの質 	 <p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きさ 縦50m×横35m(2コート) <p>キーファクター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングの成果を発揮する ・ゴールを意識する 																																																																																																																																																																													

KEY FACTOR

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ゴールを意識したプレー | 4 ポジショニング |
| 2 ダイレクトプレー | 5 1stコントロールの質 |
| 3 シュートの質 | 6 観る(いつ・何を) |

COMMENT

全体的にパスの質・シュートの質にこだわりを持たし、常に意識させることを今回だけではなく継続的にトレーニングさせた。また、コーチング・コミュニケーションも大事で必要なタイミングで声掛けすることにより選手のトレーニングの質、意識が変わった。改めて、人に伝える難しさを感じさせられ自分自身も選手同様に指導者として向上していければと思います。