

大阪トレセン 女子U-15 活動記録



2014年

4 月 14 日 (月)

会場 大阪協会グラウンド

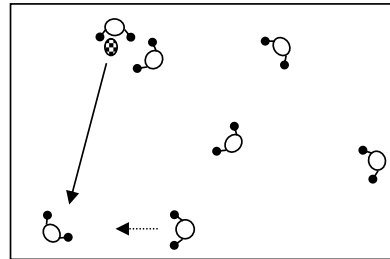
天気 晴

No.	背番号	名前	学年	出欠	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					

【テーマ】 守備（1） ボールを奪う

◎ W-UP 18:00~18:20

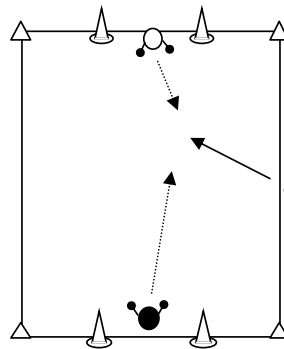
- 1) オニゴッコ ※ ボールを持っている人へタッチ（ハンドパス、パスはゴロのみ）
- 2) 2人組でボールコントロール
※出されたボールを素早く追いかけてコントロール&リターン
- 3) 7人組でパス&コントロール（近くの選手がボールを奪いに行く）



KEY FACTOR

- 積極的にボールを奪いに行く
- アプローチ(ボールの移動中に)
- ボール保持者への対応

◎ トレーニング1：1vs1 18:20~18:40

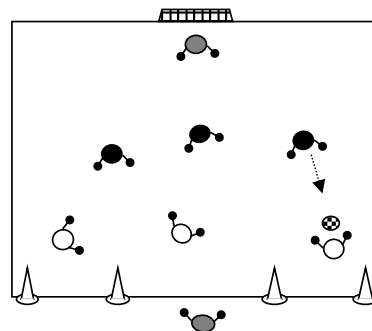


《ルール&オーガナイズ》
①コーチからのボールでスタート
②ゴールが決まるまでプレー

KEY FACTOR

- 積極的にボールを奪いに行く
- アプローチ(ボールの移動中に)
- ボール保持者への対応
- 粘り強く守る
- 攻守の切り替え

◎ トレーニング2：3vs3+GK 18:40~19:00



《ルール&オーガナイズ》
①攻撃はゴールを狙う
②守備はボールを奪ったら両サイドのゴールにシュート

KEY FACTOR

- 積極的にボールを奪いに行く
- アプローチ(ボールの移動中に)
- ボール保持者への対応
- 粘り強く守る
- 攻守の切り替え
- コミュニケーション

◎ ゲーム：6vs6（GK含めた人数） 19:00~

1/4コート（縦45m×横30m）

KEY FACTOR

- トレーニングの成果を発揮する！

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
コーチ	古井 成知	
コーチ	山科 花恵	
コーチ	高橋 健史	
GKコーチ	谷川 隆	

大阪トレセン 女子U-15 指導案



2014年

4 月 21 日 (月)

会場 大阪協会グラウンド

天気

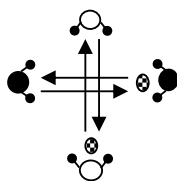
くもり

No.	学年	名前	出欠	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				

【テーマなど】 U-13選考会

◎ W-UP

- 1) オニゴッコ (オニはボールなし、両手でタッチ)
- 2) フリードリブル
- 3) 4人組で対面パス



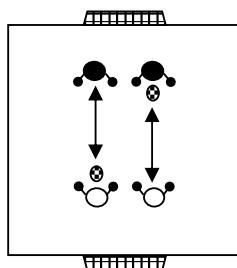
《ルール&オーガナイズ》

- ①コントロールをしてからパス
- ②パスは対面の人へ

KEY FACTOR

- 観る
- ファーストタッチ
- 狙ったところへキック

◎ トレーニング1 : 1vs1+1vs1



《ルール&オーガナイズ》

- ①コーチの合図で1vs1をスタート
- ②1vs1が終わったらもう一球のボールに関わる(2vs2)

KEY FACTOR

- 観る
- ファーストタッチ
- 狙ったところへキック

◎ 測定

- ・30m走測定 (一人2本)
- ・5段飛び (一人2本)
- ※測定前におにごっこを実施

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
コーチ	古井 成知	
コーチ	山科 花恵	
コーチ	高橋 健史	
GKコーチ	谷川 隆	

◎ 選考ゲーム : 8vs8

※ 参加者ならびにグルーピングは別紙名簿のとおり

4 月 21 日

記録者

林部 雅司

大阪トレセン 女子U-15 指導案



2014年

5 月 12 日 (月)

会場 大阪協会グラウンド

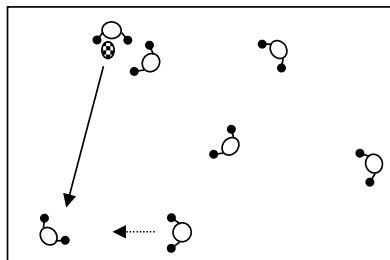
天気 くもり

No.	背番号	名前	学年	出欠	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					

【テーマ】 守備（2） ボールを奪う

◎ W-UP 18:00~18:20

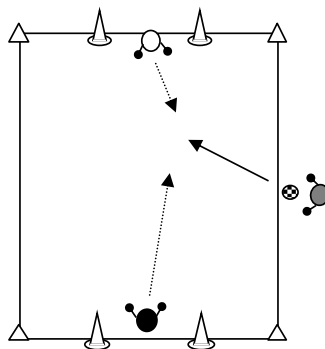
- 1) 二人組オニゴッコ ※ ボールを持っている人へタッチ（ハンドパス、パスはゴロのみ）
- 2) フリドリブル
～ 合図でボールチェンジ（自分のボールをストップし、他の選手のボールでスタート）
- 3) 7人組でパス&コントロール（近くの選手とパスの二人で奪いに行く）



KEY FACTOR

- 積極的にボールを奪いに行く
- アプローチ(ボールの移動中に)
- ボール保持者への対応

◎ トレーニング1：1vs1~2vs2 18:20~18:40



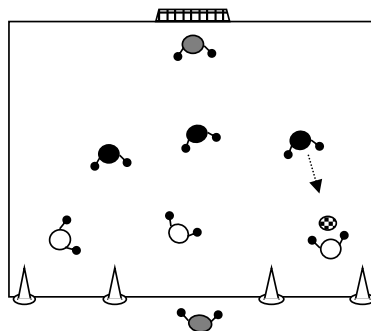
《ルール&オーガナイズ》

- ①コーチからのボールでスタート
- ②カラーコーンへシュートもしくは両サイドをドリブル通過

KEY FACTOR

- 積極的にボールを奪いに行く
- アプローチ(ボールの移動中に)
- ボール保持者への対応
- ポジショニング
- 粘り強く守る
- 攻守の切り替え
- コミュニケーション

◎ トレーニング2：3vs3+GK【反復】 18:40~19:00



《ルール&オーガナイズ》

- ①攻撃はゴールを狙う
- ②守備はボールを奪ったら両サイドのゴールにシュート

KEY FACTOR

- 積極的にボールを奪いに行く
- アプローチ(ボールの移動中に)
- ボール保持者への対応
- ポジショニング
- 粘り強く守る
- 攻守の切り替え
- コミュニケーション

◎ ゲーム：6vs6（GK含めた人数） 19:00~

少年用コート

KEY FACTOR

- トレーニングの成果を発揮する！

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
コーチ	古井 成知	
コーチ	山科 花恵	
コーチ	高橋 健史	
GKコーチ	谷川 隆	

大阪トレセン 女子U-15 指導案



2014年

6 月 2 日 (月)

会場 J-GREEN堺 (S6)

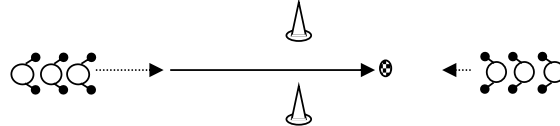
天気 晴

No.	背番号	名前	学年	出欠	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					

【テーマなど】 セレシオ大阪堺・アカデミー堺との合同練習
(兼 関西トレセン女子U-15選手選考会)

◎ W-UP

- 1) おにっこっこ
- 2) フリードリブル～フリーパス
- 3) デイリーワーク (パス&コントロール)



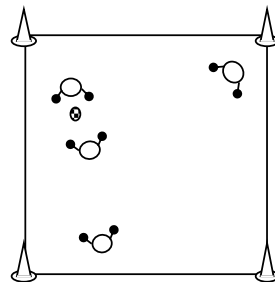
《ルール&オーガナイズ》

- ①動きながらパス&コントロール
- ※パスをしたらカラーコーンまでダッシュ

KEY FACTOR

- 正確なパス&コントロール
- 観る
- パス&ムーブ
- コミュニケーション

4) 3vs1 (ボールポゼッション)



《ルール&オーガナイズ》

- ①パスをしたら外の角のカラーコーンを周ってからコートインしてパスを受ける

KEY FACTOR

- ボールを簡単に失わない
- 正確なパス&コントロール
- パス&ムーブ
- 良い判断
- コミュニケーション

◎ 選考ゲーム：8vs8 (13分)

※ セレシオ及びアカデミーの参加者、グループは別紙名簿のとおり

試合	Aコート		Bコート		休
1	黄	vs オレ	緑	vs 青	水
2	黄	vs 水	オレ	vs 緑	青
3	黄	vs 緑	水	vs 青	オレ
4	黄	vs 青	水	vs オレ	緑
5	青	vs オレ	水	vs 緑	黄

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
コーチ	古井 成知	
コーチ	山科 花恵	
コーチ	高橋 健史	
GKコーチ	谷川 隆	

6 月 2 日

記録者 林部 雅司

大阪トレセン 女子U-15 指導案



2014年

6 月 16 日 (月)

会場 J-GREEN堺 (S6)

天気 晴

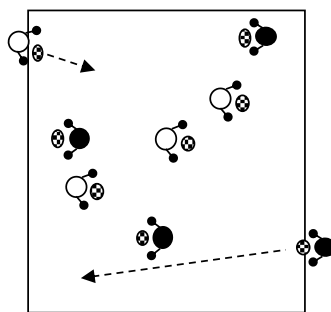
No.	背番号	名前	学年	出欠	所属
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

【テーマなど】 突破～ゴールを奪う

※セレッソ大阪堺・アカデミー堺との合同練習
(兼 関西トレセン女子U-15選手選考会)

◎ W-UP

- 1) ドリブルおにごっこ (ボールあり)
- 2) フリードリブル～ 1vs1



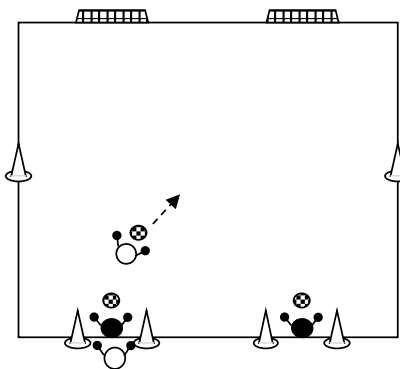
《ルール&オーガナイズ》

- ①ライン～ラインまでドリブル
行き→フェイント&ターン(ゆっくり)
帰り→早いドリブル
- ②ラインゴールの1vs1

KEY FACTOR

- ボールをおもった所へコントロール
- 観る
- 緩急
- 1vs1に負けない
- ※攻:ゴールへ向かう(突破)、守:粘り強く

◎ トレーニング1 : 1vs1



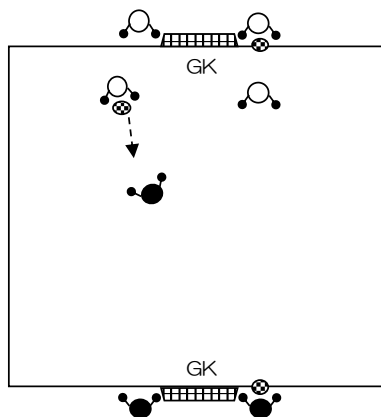
《ルール&オーガナイズ》

- ①DFがドリブルでボールを運び、ボールを止めたら1vs1スタート
- ②OFはカラーコーンを超えてからシュート、DFはボールを奪ったら中央のカラーコーンへシュート

KEY FACTOR

- ゴールへ向かう(突破)
- ゴールを奪う
- 観る(ゴール、相手の動き、状況)
- ※守備は粘り強くプレーする

◎ トレーニング2 : 2vs1



《ルール&オーガナイズ》

- ①シュートを打った選手がコートアウト、打たなかった選手がDF、新しく相手チーム2人がOFでコートイン
- ②DFがボールを奪ったら仲間が1人入る。

KEY FACTOR

- ゴールへ向かう(突破)
- ゴールを奪う
- 観る(ゴール、相手や仲間の動き、状況)

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
コーチ	古井 成知	
コーチ	山科 花恵	
コーチ	高橋 健史	
GKコーチ	谷川 隆	

◎ ゲーム : 6vs6 (GK含む)

大阪トレセン 女子U-15 指導案



2014年

6 月 23 日 (月)

会場 舞洲人工芝グラウンド

天気 晴

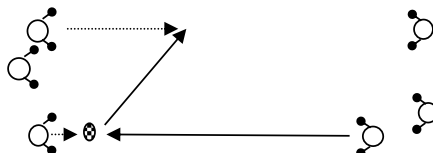
No.	背番号	名前	学年	出欠	所属
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					

【テーマなど】 突破～ゴールを奪う

※セレッソ大阪堺・アカデミー堺との合同練習
(兼 関西トレセン女子U-15選手選考会)

◎ W-UP

- 1) ボールリフティング
- 2) ドリブルおにごっこ (ボールあり)
- 3) パス&コントロール



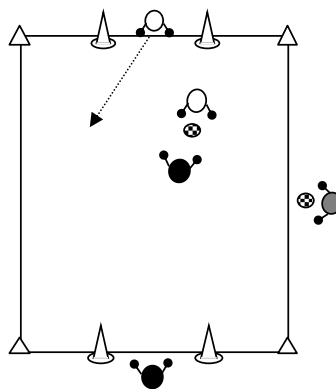
《ルール&オーガナイズ》

- ① 6人組でパス&コントロール
- ② パスを受けた選手の横の選手がスペースへ動きパスを受ける
- ※ボール保持者は前へパスも可

KEY FACTOR

- 動きながらのプレー
- パスの質

◎ トレーニング1 : 1vs1



《ルール&オーガナイズ》

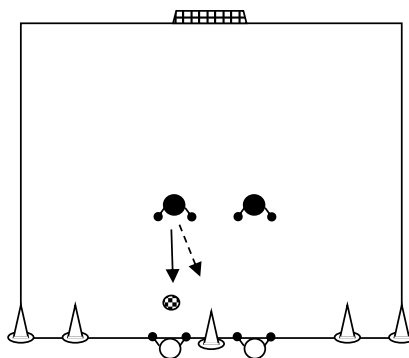
- ① コートの中は基本1vs1でプレー
- ② ボール保持をしている時は外から1人入ってスペースでボールを受けれる
- ※パスを出したら抜ける
- ③ 両サイドをドリブル通過でゴール

KEY FACTOR

- ゴールへ向かう(突破orパス)
- ゴールを奪う
- 観る(ゴール、相手や仲間の動き、状況)

※守備は粘り強くプレー!

◎ トレーニング2 : 2vs2



《ルール&オーガナイズ》

- ① DFからのパスで2vs2をスタート
- ※パスをしたDFはカラーコーンにタッチ
- ② OFはゴールの両サイドヘシュート、DFはボールを奪ったら両サイドのカラーコーンヘシュート

KEY FACTOR

- ゴールへ向かう(突破orパス)
- ゴールを奪う
- 観る(ゴール、相手の動き、状況)

※守備は粘り強くプレー!

◎ ゲーム : 6vs6 (GK含む) ※ 3年生は8vs8 (GK含む)

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
コーチ	古井 成知	
コーチ	山科 花恵	
コーチ	高橋 健史	
GKコーチ	谷川 隆	

大阪トレセン 女子U-15 活動記録



2014年

7 月 14 日 (月)

会場 大阪協会グラウンド

天気 くもり

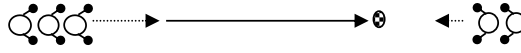
No.	背番号	名前	学年	出欠	所属
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					

【テーマなど】 パス&コントロール

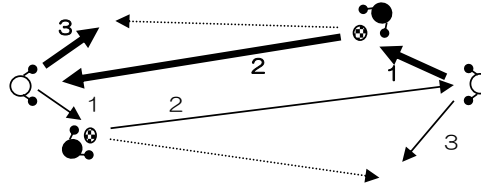
◎ W-UP 18:00~18:15

1) フリードリブル~2人組でリフティング

2) パス&コントロール (デイリーワーク) 5人/組



3) 4人組でパス&コントロール



《ルール&オーガナイズ》

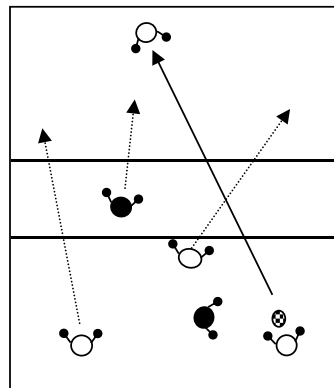
- ①動きながら中の2人がパス&コントロール
- ②パスをしたらサポートして、再度パスを受ける

KEY FACTOR

- 観る (いつ、どこを、どうやって)
- パス&コントロールの質

◎ トレーニング1 : 3vs1 (1年生は2vs1)

18:15~18:40



《ルール&オーガナイズ》

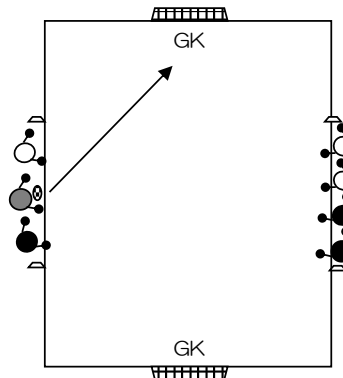
- ①グリッドの中でボールを失わないように動かしながら対面のコートを目指す
- ②攻撃側の選手はコートに3人までしか入れない
- ③DFはボールを奪ったら辺を通過もしくはもう一人のDFにパス

KEY FACTOR

- ゴールを目指す&ゴールを奪う!
- ボールの移動中に動く
- ファーストタッチ
- 観る
- 攻守の切り替え
- コミュニケーション

◎ トレーニング2 : 3vs3 + GK

18:40~19:10



《ルール&オーガナイズ》

- ①コーチからGKへのパスでスタート
- ②ゴールが決まるまでプレー

KEY FACTOR

- ゴールを目指す&ゴールを奪う!
- ボールの移動中に動く
- ファーストタッチ
- 観る
- 攻守の切り替え
- コミュニケーション

◎ ゲーム : 6vs6 (GK含む)

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
コーチ	古井 成知	
コーチ	山科 花恵	
コーチ	高橋 健史	
GKコーチ	谷川 隆	

大阪トレセン 女子U-15 活動記録



2014年

9 月 8 日 (月)

会場 大阪協会グラウンド

天気

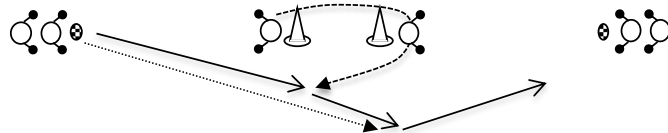
晴

No.	背番号	名前	学年	出欠	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					

【テーマなど】 ゴールを奪う (1)

◎ W-UP 18:00~18:20

- 1) おにっこっこ
- 2) フリドリブル ~ フリーパス ~ 4人組みで対面パス
- 3) デイリーワーク (パス&コントロール)



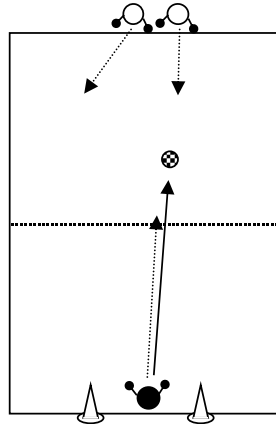
《ルール&オーガナイズ》

- ①中の2人がカラーコーンを回ってから外の選手がパスをし、リターンパスをもらって対面へパス
- ②2人同時にスタート

KEY FACTOR

- 観る (いつ、どこを、どうやって)
- 動きながらのプレー
- ファーストタッチ

◎ トレーニング1 : 2vs1 18:20~18:40



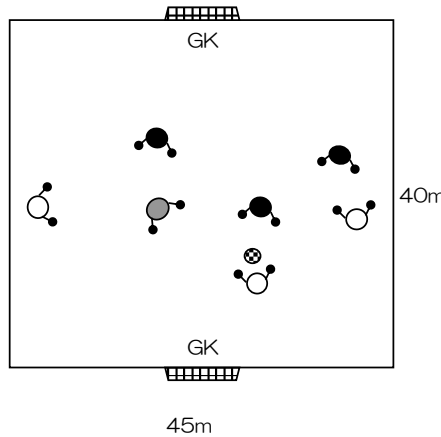
《ルール&オーガナイズ》

- ①守備からのボールでスタート
 - ②攻撃は1人目が2タッチ後に2人がコートイン
 - ③シュートはセンターラインを超えてから
 - ④守備はサイドライン突破
- ※最初は1vs1で行う

KEY FACTOR

- 観る
- 動きながらのプレー
- ファーストタッチ
- ゴールを奪う

◎ トレーニング2 : 3vs3+フリーマン (GKあり) 18:40~19:00



《ルール&オーガナイズ》

- ①フリーマンはボールを持っている
- ②ゴールを奪うまでプレー

KEY FACTOR

- 観る
- 動きながらのプレー
- ファーストタッチ
- ゴールを奪う
- 攻守の切り替え

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
コーチ	古井 成知	
コーチ	山科 花恵	
コーチ	高橋 健史	
GKコーチ	谷川 隆	

◎ ゲーム : 6vs6 (GK含む) 19:00~20:00

9 月 8 日

記録者 林部 雅司

大阪トレセン 女子U-15 活動記録



2014年

10 月 20 日 (月)

会場 大阪協会グラウンド

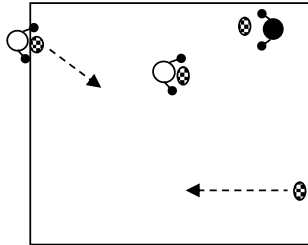
天気 くもり

No.	背番号	名前	学年	出欠	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					

【テーマなど】 ゴールを奪う (2)

◎ W-UP 18:00~18:20

1) フリーでドリブル&ターン (ライン~ラインへ)



《ルール&オーガナイズ》
①ライン~ラインまでドリブル

KEY FACTOR

- 突破のイメージ
- 体の動きに合わせる
- 観る

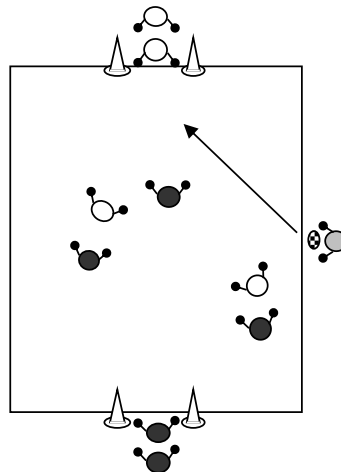
2) 2人組みで対面パス

- ①お互いにラインマーカーの上を通す
- ②ラインマーカーをかわしてパス

KEY FACTOR

- パスの質
- ファーストタッチ

◎ トレーニング1 : 3vs3 18:20~18:40

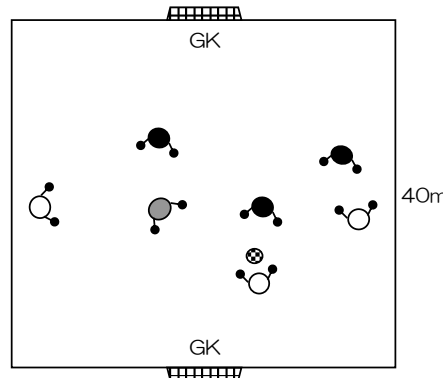


- 《ルール&オーガナイズ》
- ①ボール保持チームは相手側のラインをドリブル通過 or シュート
 - ②勝ったチームから新しい選手が一人入ってスタート
 - ③勝敗がつくまでプレーをする

KEY FACTOR

- ゴールを奪う
- ファーストタッチ
- 観る
- コミュニケーション
- 攻守の切り替え

◎ トレーニング2 : 3vs3+フリーマン (GKあり) 18:40~19:00



- 《ルール&オーガナイズ》
- ①フリーマンはボールを持っているチームの味方
 - ②ゴールを奪うまでプレー

KEY FACTOR

- ゴールを奪う
- ファーストタッチ
- 観る
- コミュニケーション
- 攻守の切り替え

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
コーチ	古井 成知	
コーチ	山科 花恵	
コーチ	高橋 健史	
GKコーチ	谷川 隆	

◎ ゲーム : 8vs8 (GK含む) 19:00~20:00

10 月 20 日

記録者 林部 雅司

大阪トレセン 女子U-15 活動記録



2014年

11 月 17 日 (月)

会場 大阪協会グラウンド

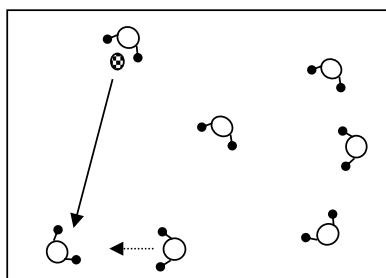
天気 くもり

No.	背番号	名前	学年	出欠	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					

【テーマなど】 攻防

◎ W-UP 18:00~18:20

- 1) オニゴッコ (オニは手で逃げる選手にタッチで交代)
- 2) 7人組でパス&コントロール (近くの選手がボールを奪いに行く)



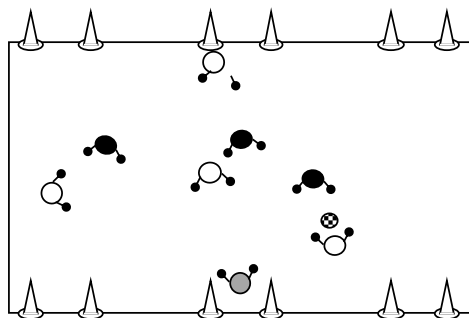
《ルール&オーガナイズ》
①パスを出した選手とボールの近くの選手がボールを奪いに行く

※プレーを止めずに攻守を切り替え

KEY FACTOR

- ボールの移動中に準備
- コミュニケーション
- ボール保持者への対応

◎ トレーニング1 : 3vs3+サーバー 18:20~18:40



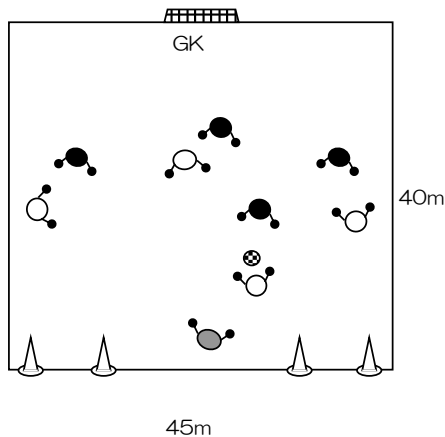
《ルール&オーガナイズ》
①3つのカラーコーンのいずれかにシュート
②サーバーはゴールを守る
③勝敗がつくまでプレーをする

KEY FACTOR

- ゴールを奪う&ゴールを守る
- 攻守の切り替え
- 観る
- コミュニケーション

◎ トレーニング2 : 4vs4+サーバー

18:40~19:00



《ルール&オーガナイズ》
①攻撃側はゴールを目指す
②守備側はボールを奪い、2つのカラーコーンのいずれかにシュート
③サーバーはGK(手は使えない)

KEY FACTOR

- ゴールを奪う&ゴールを守る
- 攻守の切り替え
- 観る

◎ ゲーム : 6vs6 (GK含む) 19:00~20:00

スタッフ	
チーフ	林部 雅司
コーチ	古井 成知
コーチ	山科 花恵
コーチ	高橋 健史
GKコーチ	谷川 隆

大阪トレセン 女子U-15 活動記録



2014年

12 月 1 日 (月)

会場 J-GREEN堺

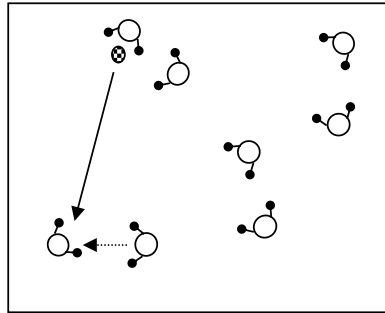
天気 くもり

No.	背番号	名前	学年	出欠	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					

【テーマなど】 攻防 (2)

◎ W-UP 18:00~18:20

- 1) フリードリブル ~ 1vs2ボールキープ
- 2) 4vs4

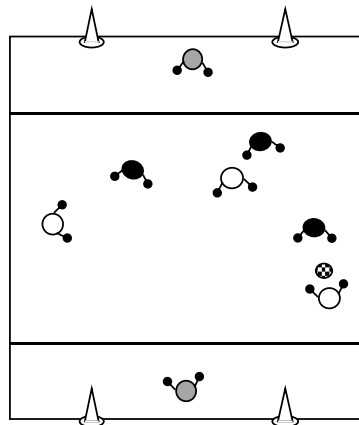


《ルール&オーガナイズ》
 ①マンツーマンでポジション
 ②アウトボールになったら攻守交替

KEY FACTOR

- ボールの移動中に準備
- 攻守の切り替え(素早く)
- 観る
- コミュニケーション

◎ トレーニング1 : 3vs3+サーバー 18:20~18:40

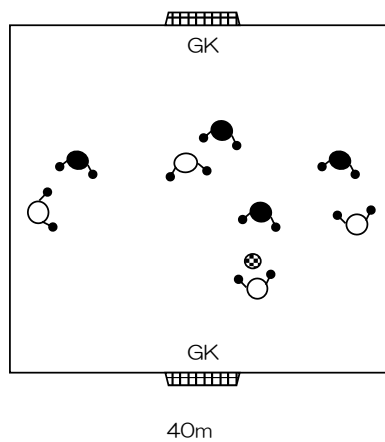


《ルール&オーガナイズ》
 ①カラーコーンヘシュートまたは両サイドを突破
 ②サーバーはゴールと両サイドを守る

KEY FACTOR

- ゴールを常に意識してプレー
- 攻守の切り替え(素早く)
- 観る
- コミュニケーション

◎ トレーニング2 : 4vs4 18:40~19:00



《ルール&オーガナイズ》
 ①ボールを奪って、必ず1本以上パスを繋いでからしかシュートができない
 ②ゴールを奪うまでプレー

KEY FACTOR

- ゴールを常に意識してプレー
- 攻守の切り替え(素早く)
- 観る
- コミュニケーション

スタッフ	
チーフ	林部 雅司
コーチ	古井 成知
コーチ	山科 花恵
コーチ	高橋 健史
GKコーチ	谷川 隆

◎ ゲーム : 11vs11 (フルピッチ) 19:00~20:00

大阪トレセン 女子U-15 活動記録



2014年

12 月 22 日 (月)

会場 J-GREEN堺 (S11)

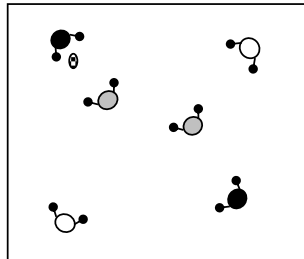
天気 晴

No.	背番号	名前	学年	出欠	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					

【テーマなど】 攻防 (3) セレソとの合同練習会

◎ W-UP 18:00~18:20

- 1) フリードリブル~オニゴッコ ※オニゴッコはボールを人数の半分ににする
- 2) 2人組でボールコントロール
※出されたボールを素早く追いかけてコントロール&リターンパス
- 3) 4vs2

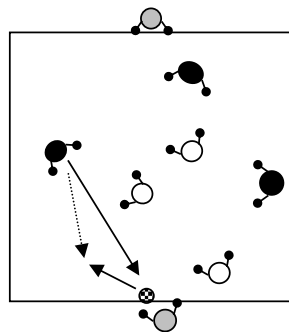


《ルール&オーガナイズ》
①2人組が3チーム
②ボールを奪われた色がDF

KEY FACTOR

- 攻守の切り替え (素早く)
- コミュニケーション
- ボールの移動中に準備

◎ トレーニング1 : 3vs3+サーバー 18:20~18:40

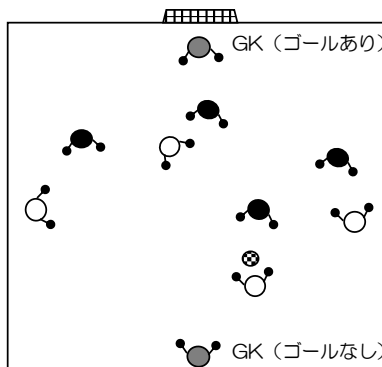


《ルール&オーガナイズ》
①ボールを持っているチームは遠いサイドのサーバーを目指す
②遠いサイドのサーバーにボールを預けて

KEY FACTOR

- 攻守の切り替え (素早く)
- 遠いサーバー (ゴール) を常に意識してプレー
- コミュニケーション
- ボールの移動中に準備

◎ トレーニング2 : 4vs4+GK 18:40~19:00



《ルール&オーガナイズ》

- ① 攻撃はゴールを狙う
- ② 守備はボールを奪ったらサーバーにパスしてから攻守交代

KEY FACTOR

- 攻守の切り替え
- ゴールを常に意識してプレー
- コミュニケーション
- ボールの移動中に準備

※ 攻撃は積極的にゴールへ、

◎ ゲーム : 11vs11 (フルピッチ) 19:00~20:00

スタッフ		
チーフ	林部 雅司	
チーフ	古井 成知	
チーフ	山科 花恵	
チーフ	高橋 健史	
チーフ	谷川 隆	