

2010 北海道トレセンU-13/14 キャンプ

HFAテクニカルレポート



2010年4月9～11日

【報告者】山橋貴史 山崎茂雄 伊藤公

1. 事業の概要

4月9～11日の3日間、SSAPを会場にU-13/14それぞれ16名ずつのキャンプを行った。



今回のU-14道トレセンのメンバーは、昨年度1月つど一むで行われた交流戦をベースに、各ブロック代表選手から数名の入れ替えを行って選考している。U-13のメンバーは昨年度のU-12エリートから引き続き選ばれたメンバーが参加している。

また、従来は北海道トレセンの指導は、HFAスタッフで行っていたが、今回はNTCコーチの山橋・山崎がそれぞれカテゴリーを担当し、指導にあたった。

3回のトレーニングと、最終日のコンサドーレユースU-15とのゲームを通し、この年代の北海道のトップレベルの選手を強化していくことがねらいである。

2. U-13…担当：山橋貴史

(1) テーマ

今回のテーマは「基本の徹底」。U-12からU-13へカテゴリー



が変わりサッカーだけでなく家庭生活、学校生活など環境が変わったU-13の選手に対し

これまでの基本をもう一度徹底して身につけてもらいました。TRメニューは別紙参照してください。

(2) パス&コントロール

パススピードを意識して出す選手が増えた。
ポジションやゲームの中でなぜパススピードが必要なかを理解してもらい選手に意識付けしました。ビルドアップや中盤でのパススピードが速くなったがパスの精度が低い。特に30mくらいのミドルパスは筋力的にもまだまだ時間がかかる。日常からの蹴りこみが必要である。また、パスの精度に関しても受け手が次のプレーをしやすいパス（どちらの足に出すべきか）まで判断してパスしている選手は少なかった。

コントロールの質 足元に止めるのではなく次のプレーにつなげる場所へボールを置く（コントロールする。）足元にボールを止めてしまう選手が多くなりましたがコントロールでボールを動かすことによって自分が有利になることを理解してプレーする選手が出てきた。しかし、パスを受ける前の準備が悪く特に「観る」習慣がついていない。守備の甘さも原因になるが常に周りの状況を観て判断する習慣を身につける必要がある。

タイミング パスの出し手と受け手のタイミングが合わずにボールを失う場面が多かった。パスの出し手はいつもパスを出せるボールの持ち方をして顔を上げてプレーする。受け手はパスを出せる状況になってから動き出す。このタイミングをお互いに理解できていない。

(3) 守備

アプローチ ボールを奪いに行く意識が高まり積極的にボールを奪いに行く場面が多く

なった。最後の TR ゲームでも高い位置でボールを奪いに行き得点を奪った。

ポジショニング 今回は守備の意識が高くサボるような選手はいなかった。一人、一人がマークする相手をつまめることはできていたがカバーリングまで考えてポジションを取る選手は少なかった。ボール状況を判断してマークとカバーをできるポジションを取ることが必要です。そして守備はコミュニケーションが大事であり、お互いに声を出してポジションを修正しあうことが大切です。徐々に声も出せる選手が出てきましたが全員が指示を出せるようにならなければいけません。

(4) ポゼッション

ポゼッションでは、まず立ち位置（ポジショニング）を取ること ボール状況や味方、相手、スペースを観て判断する。自分がどこに立っているのか？ボールを失わない為に有利なポジションを取る。しかし、多くの選手がボールと自分の関係でしかポジションを取れずサポートの位置が近すぎたり角度が悪かったりでパスが回らないことがあった。

観る習慣 パスを受ける前に観ておくことが身につけていないのでコントロールが足元になる→パスまでに時間がかかる→相手にプレッシャーをかけられる→ミスが起きる。ボールを失うときは大体こういった現象が多い。原因は準備にあり、観ることは重要になる。

パス&コントロールの質 パスとコントロールの質に妥協はない。常に質を追求し正確に速く動きながらできるように指導することが重要です。パススピードの意識は高まったが精度が低いことと速いパスをコントロールできない。日常からの取り組みが必要です。

(5) まとめ

今回の U-13 トレセンは「基本の徹底」を目指した。意識が変わった選手もいたが簡単に身につくものではない。日頃からの積み重ねが成果として現れるものです。各地区トレセ

ンやチームで習慣化されるように取り組んで欲しいと思います。我々 JFA スタッフや北海道トレセンスタッフだけではなく北海道の選手を北海道全体で育てていきたいと思っています。そのために方向性の共有、情報の共有が必要です。今回、札幌トレセンスタッフが見学に来てくれていました。チーム活動、仕事など様々な状況はありますが皆さんで育てているという意識は忘れないでください。これからも日本を代表する選手を育成しましょう。



3. U-14…担当：山崎茂雄

今回の 2 泊 3 日の短期キャンプでは、4 つのテーマを置き、3 回のセッションを行った。

- ① 積極的な守備
- ② 攻守における切り替えの速さ
- ③ 観るものを多くして判断し動きで伝える
- ④ ゲーム（キャンプのまとめ）

§ 動きながらのテクニック（パス&コントロール&ドリブル）・・・全てのベース

(1) パス&コントロール

パスでは、移動しながらのキックの質（速さ・角度・タイミング）をコントロールでは選択肢（多くのパスコースに蹴り分けられる）の持てるポイントにボールを置くことに取り組んだ。常にボールをプレーできる場所にコントロールして味方や相手の動きの変化を観られる状況を保つ意識をした。

ドリル形式やポゼッションなどでプレ



一回数を多くして取り組んだ。

- ★ 相手との距離感を掴みパススピードなどのイメージを持たせることで自分の蹴ったボールの軌跡への拘りを持つ働きかけをした。
- ★ ボールを迎えに行きコントロールからパスまでを時間をかけずにスムーズに行えるように意識させた。

(2) 守備

得点に繋げるボール奪取であることをトレーニングや映像で伝えた。まずは同一視野を確保して狙いを持った守備のトレーニングを行った。次にスルーパスのコースを切りながらボールを奪いに行けるポジショニングを掴ませた。また、二人（チャレンジ&カバー）のコミュニケーションで1st ディフェンダーの立ち位置を自分たちで決めることで主導権を握る守備へと発展させた。

- ★ ボールへ寄せる途中の準備と、相手に収まってからの対応に課題が見られた。ボールを見失い相手に反転されてしまう現象などがあった。
- ★ 相手の立ち位置やボールの状況により自分達の有利になるようなコーチングが見られ意図的に相手の自由を奪いボールを奪取できたプレーもあった。

(3) 崩し

数的優位の状況を生かしてフィニッシュを成功させる目的で行った。ボールホルダーの選択肢のあるボールコントロールや意図的な相手への仕掛けにより他の選手がアクションを起こして得点を目指した。

- ★ 選択肢のないドリブルの仕掛けも見られが、ゴールを目指すコースにドリブルすることや味方との関わりを利用した駆け引きなど細かな部分改善も見られた。今後もよりプレーの精度を上げて行きたい。
- ★ オフの選手の動き出しが不足しパワーを持ったボールの受け方できずに止まって受けて得点の可能性を低くしてしまう場面が見られた。
- ★ 回数を重ねるごとにイメージやボール状況に

よる動き出しのタイミングが合い突破からゴールに結びつくようになった。

(4) 基本の質

選手それぞれの細かい技術は他の地域の選手達と比較しても総じて秀でているレベルにあると思われる。また真面目で誠実に取り組む姿勢は特徴として今回も感じた。

今後、動きながらのパスやコントロールの精度（距離やスピードを上げた時にぶれない技術）やドリブルの安定感を高めたい。

また、テクニックを生かすためにもより多くのものを移動中に観ることを（特に相手やスペース）習慣として身につけたい。キャンプでは選手達の意識変化がプレーとして徐々に現れ、最終日のゲームでは組み立てや突破の流れの中で相手を崩したプレーが得点に繋がったのは成果であった。

また、守備ではボールへの寄せから1対1で奪い切るプレーと共的確なカバーリングポジションをとり協力して奪う2対2にも取り組んだ。ボールに寄せることが出来てきたら、パスコースを切って危険地帯にボールを出させず2nd ディフェンダーが奪取する。スピードの中で工夫をしながらプレーができゲーム中のプレーに現れたのは成果であった。

コーチングの量も時間と共に増えた。狙いが明確になるにつれて意思を伝えるコーチングが多くなった。

ボールを引き出すための動き出し（アクション）で自分の意図を明確に伝えることも今回のキャンプの大きなテーマであった。これは、キャンプなどの短期的な刺激も去るしながら、日常のプレー環境が（常に厳しいボールへのプレッシャーがある）あることが大切であると思われる。味方とコミュニケーション



ションをとり一瞬で相手から離れるプレーは今後年代が上がるにつれ必要不可欠なプレーになってくるので是非とも身に付けて欲しい。

(5) まとめ

U-14年代ではサッカーの仕組みを理解しつつ、味方との関わりの中で個性を発揮できる選手への変化が望まれる。攻撃で言えば、自分の相手ははずすだけでなく、味方とのポジショニングや周辺の相手選手の変化なども観て・判断して・有効なアクションを起こすことである。言い換えれば選択肢を持ったプレーや選択肢を作りだすプレーである。現時点では個人差があるが、全ての選手たちに基本の質を高めてサッカー選手としての土台をしっかりと築き、個性豊かな選手に成長してもらいたい。

トレセンは、カテゴリーが上がるほど選手数も少なくなり選手にとって狭き門になってくる。当然のごとく選ばれた選手のトレーニング環境は相応にレベルが高くなってはならないし、オフザピッチでも自立した行動が求められる。

そのためにも指導者と選手がレベルアップを図り、北海道サッカーの発展に繋げていければ良いのではないかと今回のキャンプを通じて感じた。



4. GK…担当：伊藤公

トレーニングについては、GKもサッカー選手であることから、FPと一緒にパス&コントロール、ポゼッションのトレーニングを行い、FPとしての技術習得、サッカーに対する理解力を深めることを目指しました。

GKトレーニングにおいては、シュートストップをテーマとし「基本姿勢」「安全確実なキ

ャッチング」「ステッピング」「ボールのコースに身体を運ぶ」「ポジション移動後の構えるタイミング」「適切なポジショニング」がゲームの中で発揮できるようトレーニングを行いました。

ゲームでは、「より多くサッカーに関わること」をテーマとして設定して望みました。

課題としては、ビルドアップ時のGKの攻撃の優先順位が低いために前線への効果的なパスが少なく、改善点として、観て、選択肢を増やすこと、効果的に攻撃に参加するためにパス・コントロールの精度を向上させることが求められます。

成果としては、積極的にゲームに関わったり、決定的なシュートをストップしたりするなどトレーニングの効果も出た場面もありました。

以上それぞれ、成果と課題がありましたが、継続してトレーニングを行うことにより、それぞれ補っていけるものと感じました。

5. まとめ

北海道の一つの目標として、国体でのベスト4というのがある。今回選ばれたメンバーは、その候補となるであろう。その才能という意味ではみな優れていた。しかしながら、各チーム・地区のトレーニング環境・ゲーム環境には、相当の違いがあると思われる。才能のある選手をいかに磨いていくかは、選手本人と指導者、それらを取り巻くあらゆる方々の努力が欠かせない。

HFAの活動が、少しでも選手の才能を磨くための力になればと思う。

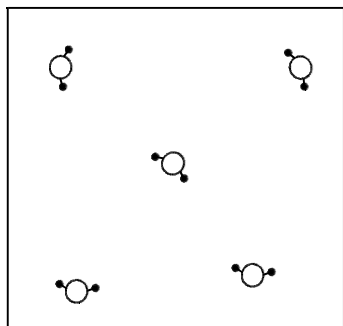


フィールドプレーヤー
トレーニングメニュー

ポゼッション

W-up

パス&コントロール



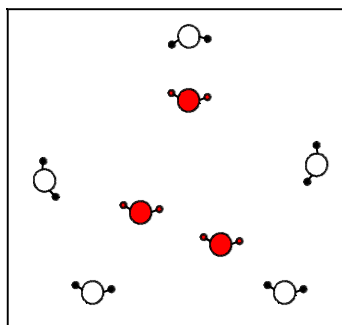
- (1)大きさ グリッド 約20m×20m
- (2)用具 ボール
- (3)方法
5人で動きながらグリッド内でパス交換
ボールを2個に増やす

KEY FACTOR

- ・パス&コントロールの質
- ・動き出しのタイミング
- ・ボールに寄る
- ・ボールの置き場所

TR1

ポゼッション 5v3



- (1)大きさ グリッド 約18m×18m
- (2)用具 ボール、ビブス、マーカー
- (3)方法
5v3でポゼッション
フリータッチ

KEY FACTOR

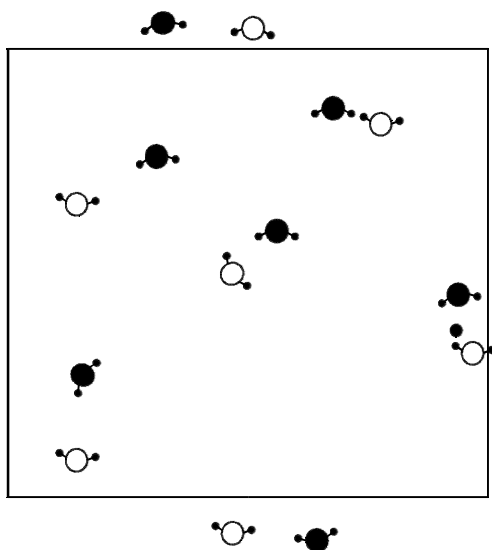
- ・パス&コントロールの質
- ・動き出しのタイミング
- ・ボールに寄る
- ・ボールの置き場所
- ・ポジショニング
- ・良い準備

フィールドプレーヤー
トレーニングメニュー

ポゼッション

TR2

5v5+S



(1)大きさ 35mX35m

(2)用具 コーン、マーカー、ボール、ビブス

(3)方法

- ・5v5でポゼッションしながらサーバーからサーバーへパスをつなぐ

KEY FACTOR

- ・観る(観ておく)
- ・ポジショニング
- ・攻撃の優先順位
- ・パス&コントロールの質
- ・サポートの質
- ・動き出しのタイミング
- ・切り替え

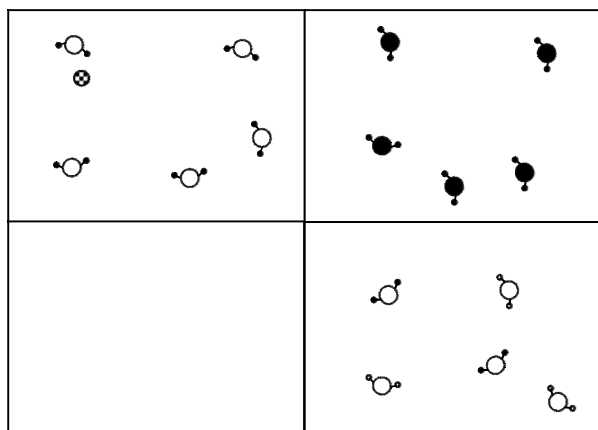
GAME

8v8+GK

フィールドプレーヤー トレーニングメニュー

守備

W-up アプローチ

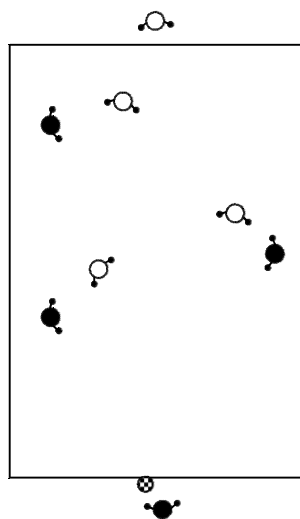


- (1)オーガナイズ 30×30
- (2)用具 ボール、マーカー
- (3)方法
4つのグリッドに5人ずつ入りパスを回す
パスしてアプローチする。次に出されるまで守備をする。
パスを受けた近くの選手が守備をする。

KEY FACTOR

- ・パス&コントロールの質
- ・アプローチ
- ・コミュニケーション

TR1 3 v 3 + S



- (1)オーガナイズ 30×20
- (2)用具 ボール、マーカー、ピブス
- (3)方法 サーバーからサーバーへパスがつながると得点
得点後は反対側のサーバーを目指す

KEY FACTOR

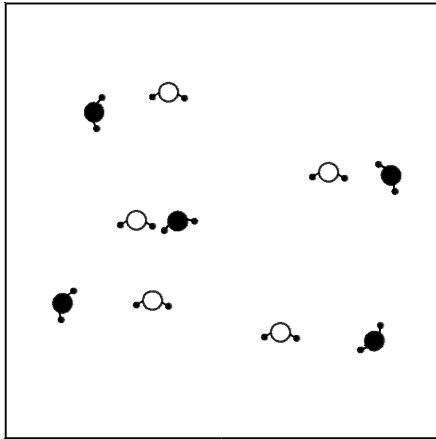
- ・ポジショニング
- ・ファーストDFの決定
- ・アプローチ
- ・チャレンジ&カバー
- ・攻守の切り替え
- ・コミュニケーション

フィールドプレーヤー
トレーニングメニュー

守備

TR2

5v5+S



- (1)オーガナイズ 30×30
- (2)用具 ボール、マーカー、ビブス
- (3)方法
攻撃側はサーバーからサーバーへパスを通す

守備のセッションであるが、必ず攻撃側にも働きかける。

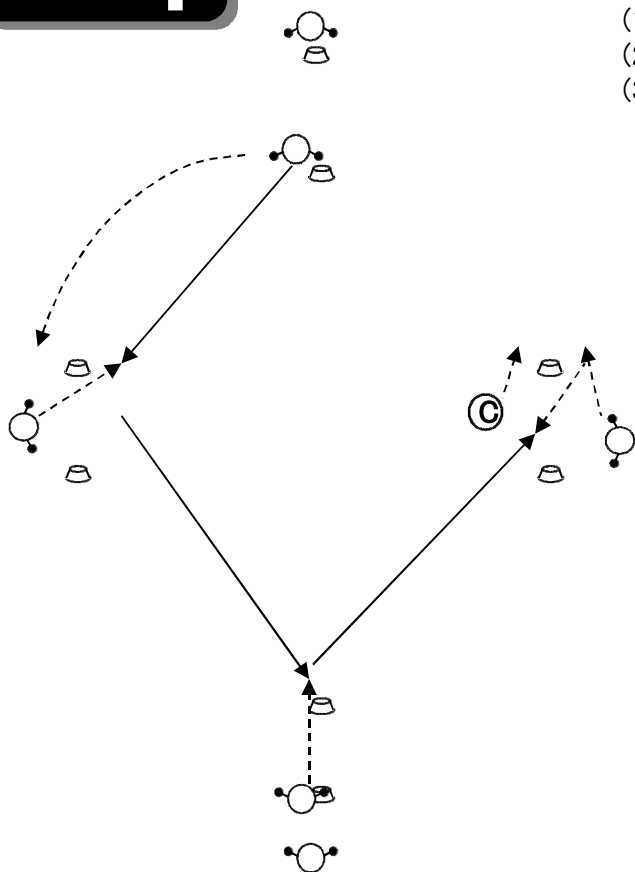
KEY FACTOR

- ・ポジショニング
- ・コミュニケーション
- ・アプローチ
- ・チャレンジ&カバー
- ・攻守の切り替え

フィールドプレーヤー
トレーニングメニュー

パス&コントロール

W-up



- (1)大きさ 35m × 25m
(2)用具 マーカー、ボール
(3)方法 6人組

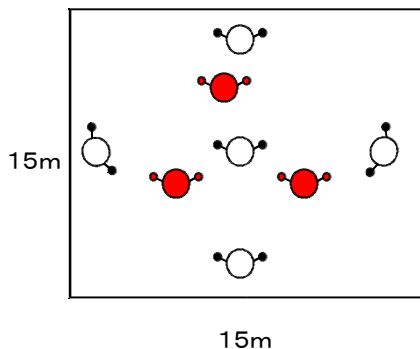
- ①中央の選手はサイドのマーカーにパス。パスしたところへ移動。
②サイドの選手はコントロールしてトップの選手へパス。
③コーチがDFとして入り、DFを観てパスやコントロールをする。
④オプションとしてくさびやワンツーマッチもあり。

KEY FACTOR

- ・パスの質
- ・ターン・コントロールの質
- ・動き出しのタイミング
- ・攻撃方向の意識

W-up

5v3ポゼッション



5v3でポゼッション

- ①時間で攻守を変える
②DFがボールを奪いラインの外へ出たら交代

KEY FACTOR

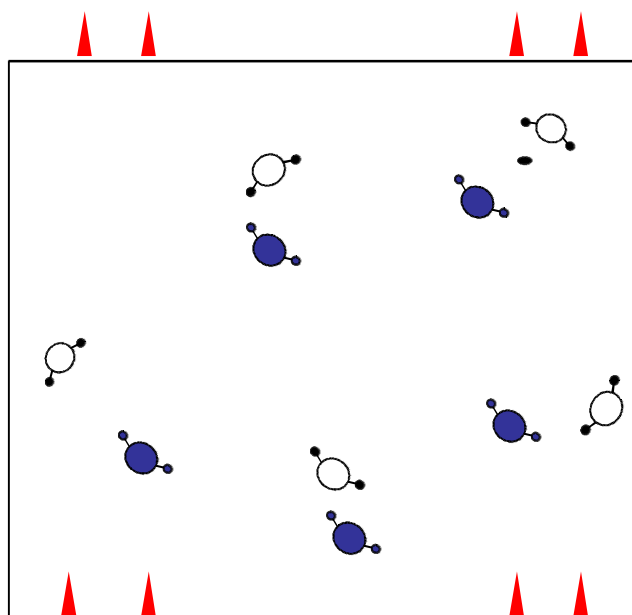
- ・パスの質
- ・ターン・コントロールの質
- ・ポジショニング(立位置)
- ・切り替え

フィールドプレーヤー
トレーニングメニュー

パス&コントロール

TR2

5v5 4ゴール



(1)大きさ グリッド 約30m×20m

(2)用具 ボール

(3)方法

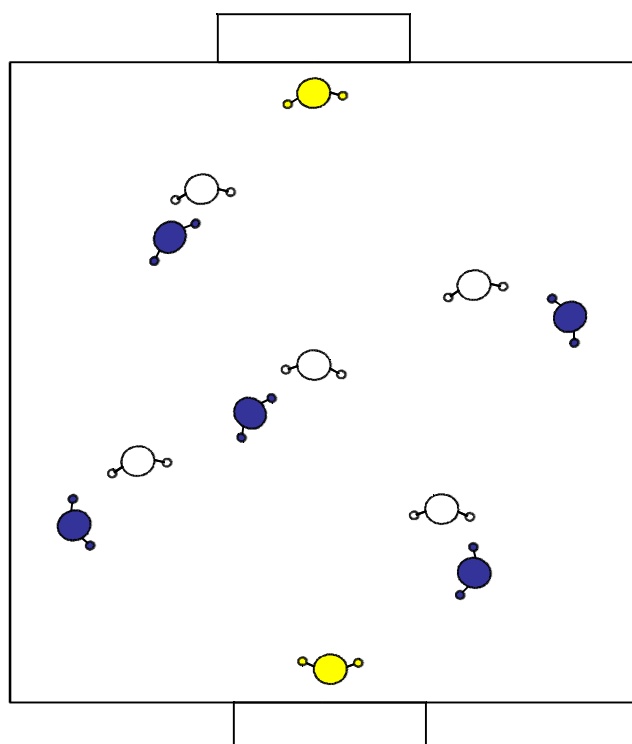
5v5で2つのゴールを目指し、2つのゴールを守る

KEY FACTOR

- ・パス&コントロールの質
- ・ポジショニング(幅、厚み)
- ・切り替え
- ・攻撃の優先順位

GAME

5v5+GK



(1)大きさ グリッド 約50m×40m

(2)用具 ボール、ピブス

(3)方法

ノーマルゲーム

KEY FACTOR

- ・パス&コントロールの質
- ・ポジショニング(幅、厚み)
- ・切り替え
- ・攻撃の優先順位

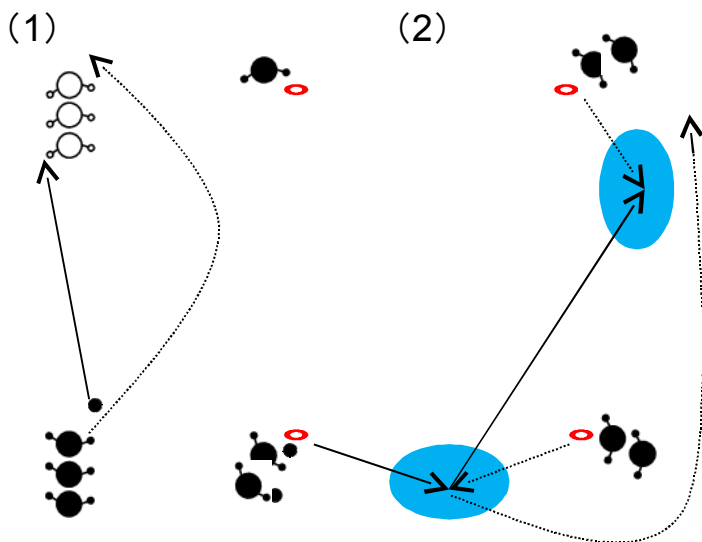
フィールドプレーヤー トレーニングメニュー

2010/4/9

W-up

・ランニング ・ダイナミックストレッチ・ボールフィーリング

パス&コントロール

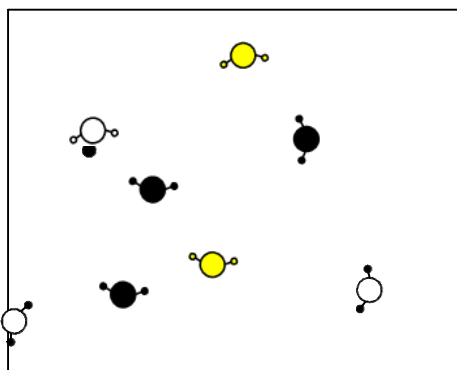


KEY FACTOR

- ・準備(観る)
- ・動き出しのタイミング
- ・動きながらのコントロール
- ・パスの質

TR1

ボールポゼッション 3対3+2フリーマン



(1)タッチ制限

KEY FACTOR

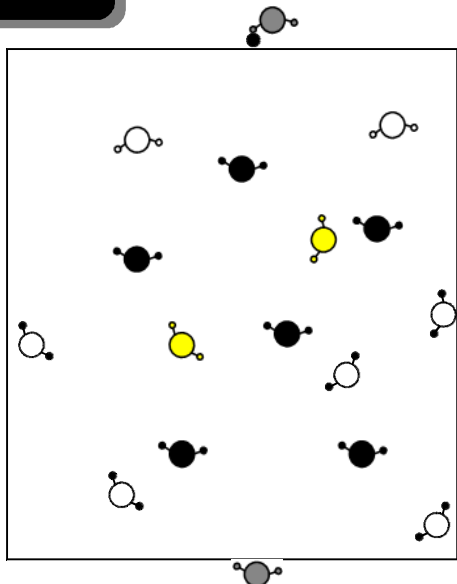
- ・観る
- ・ポジショニング ・ボールを奪う
- ・パス&コントロールの質
- ・サポートの質/GKとの連携
- ・切り替え
- ・ボールを奪う

フィールドプレーヤー
トレーニングメニュー

2010/4/9

TR2

6対6+2サーバー(フリーマン)

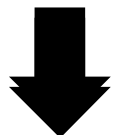


KEY FACTOR

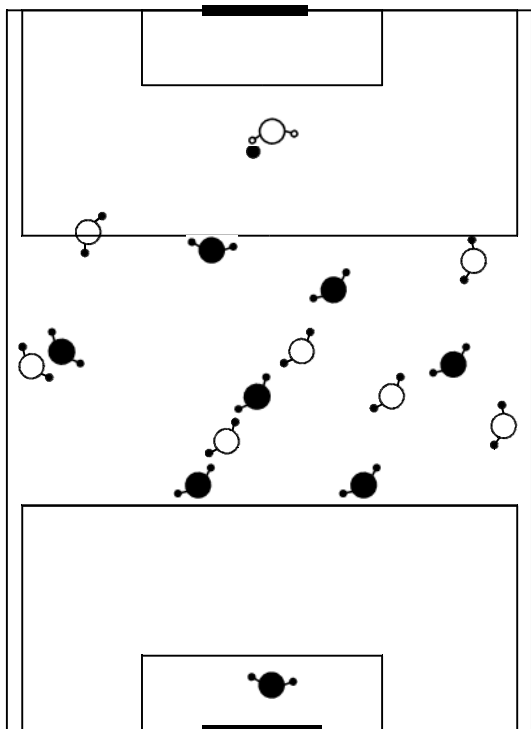
観る
パス&コントロールの質
準備
予測・動き出しのタイミング

ボールを奪う アプローチ・下がらない
チャレンジ&カバー/GKとの連携
スライド
切り替え
予測・連動した守備

GAME



7対7+2GK



● ボールを奪うための守備側への働きかけをする

KEY FACTOR

観る
パス&コントロールの質
準備
予測・動き出しのタイミング
フィニッシュを狙う・精度

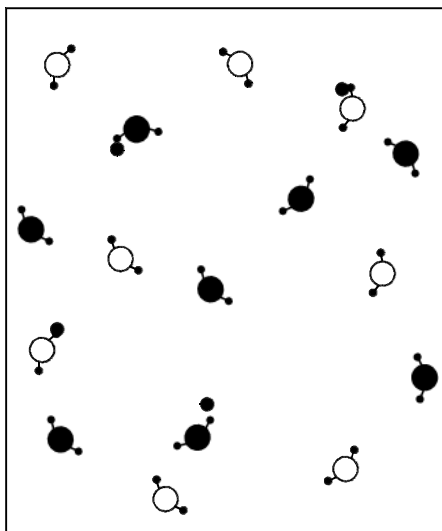
ボールを奪う アプローチ・全体が下がらない
チャレンジ&カバー/GKとの連携
スライド
切り替え
予測・連動した守備

フィールドプレーヤー トレーニングメニュー

2010/4/10AM

W-up

・ランニング ・ダイナミックストレッチ・ボールフィーリング



パス&コントロール

- (1)同色・別色
- (2)タッチ制限

KEY FACTOR

- ・準備(観る)
- ・動き出しのタイミング
- ・動きながらのコントロール
- ・パスの質

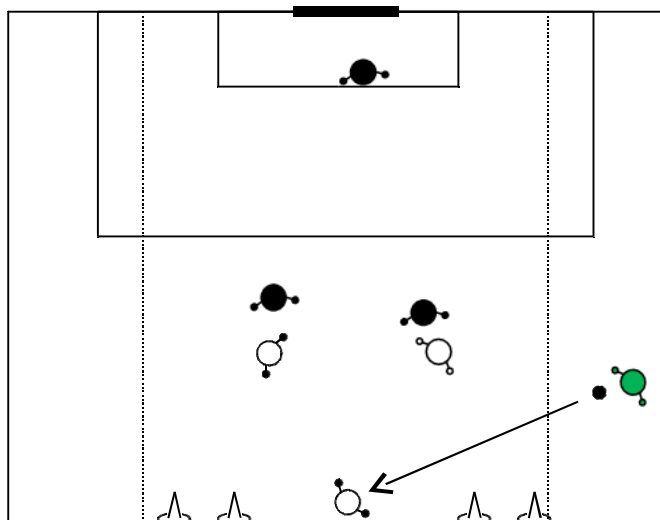


ボールポゼッション 7対7

KEY FACTOR

- ボールを奪う アプローチ・全体が下がらない
- 広がり・ポジショニング
- ボールを引き出す・サポートの早さ

TR1



2対2+GK

- 攻撃側への働きかけをする・幅/広がり/動き出しなど

OP: 対面の2対2

KEY FACTOR

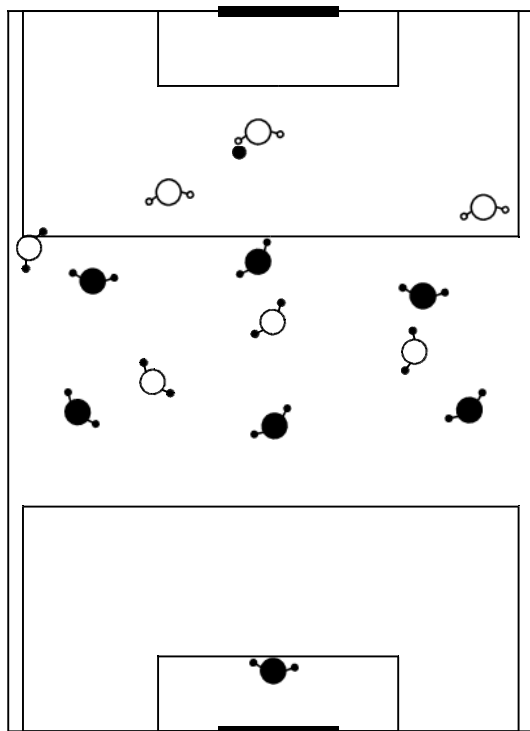
- ・観る
- ・ポジショニング ・ボールを奪う
- ・パス&コントロールの質
- ・サポートの質/GKとの連携
- ・切り替え

フィールドプレーヤー
トレーニングメニュー

2010/4/10AM

TR2

7対7(7対7+1フリーマン)



攻撃側への働きかけをする・幅/広がり/
動き出しなど

KEY FACTOR

ボールを奪う アプローチ・全体が下がらない
チャレンジ&カバー/GKとの連携
スライド
切り替え
予測・連動した守備

GAME

7対7+2GK

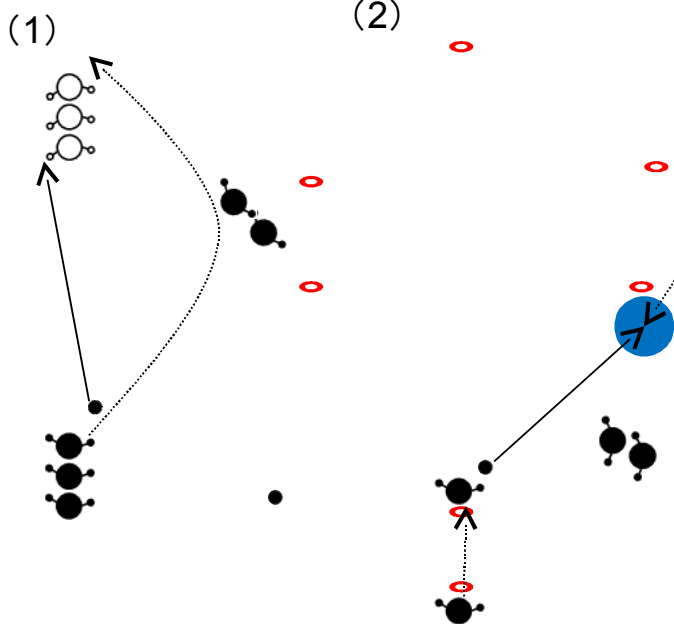
フィールドプレーヤー トレーニングメニュー

2010/4/10PM

W-up

・ランニング ・ダイナミックストレッチ・ボールフィーリング

パス&コントロール

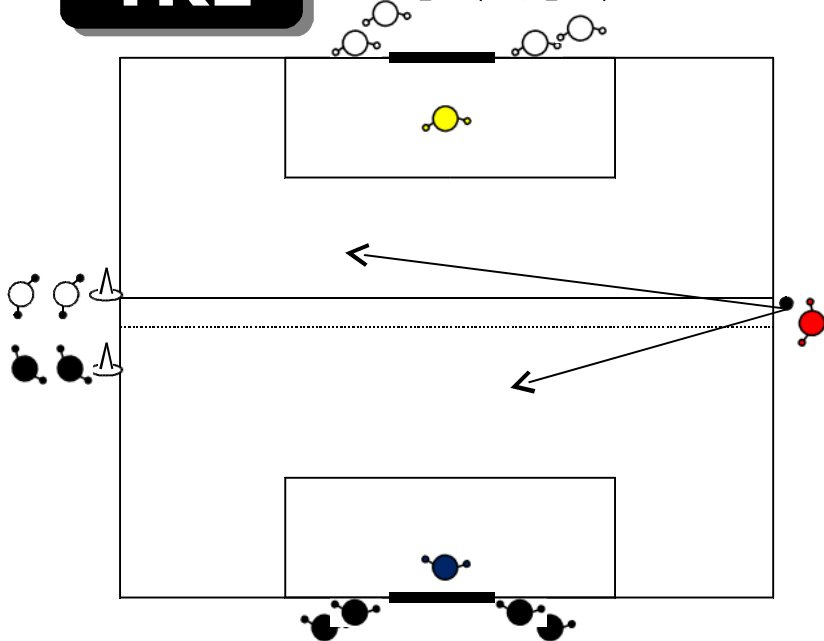


KEY FACTOR

- ・準備(観る)
- ・動き出しのタイミング
- ・動きながらのコントロール
- ・パスの質

TR1

3対2(3対3)+GK



KEY FACTOR

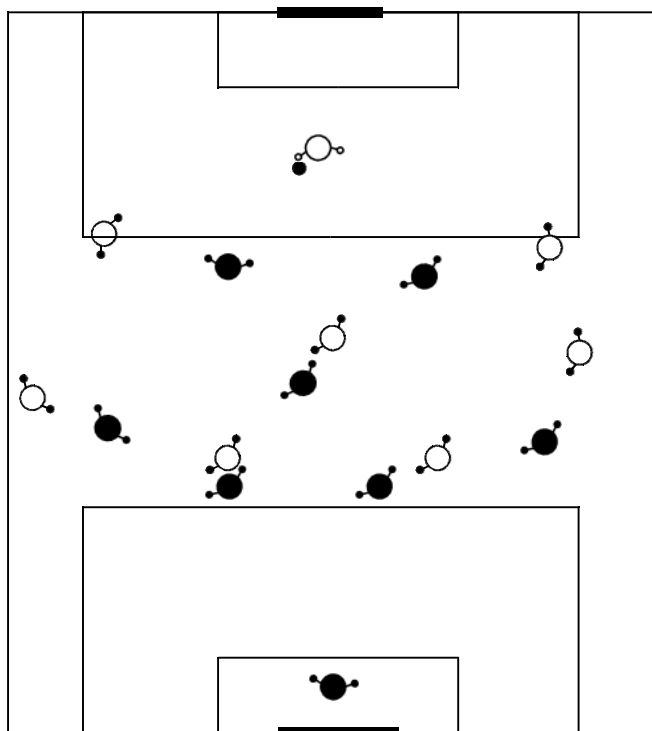
- ・観る
- ・ポジショニング ・ボールを奪う
- ・パス&コントロールの質
- ・サポートの質/GKとの連携
- ・切り替え
- ・ボールを奪う

フィールドプレーヤー
トレーニングメニュー

2010/4/10PM

GAME

7対7+2GK(フリーマン)

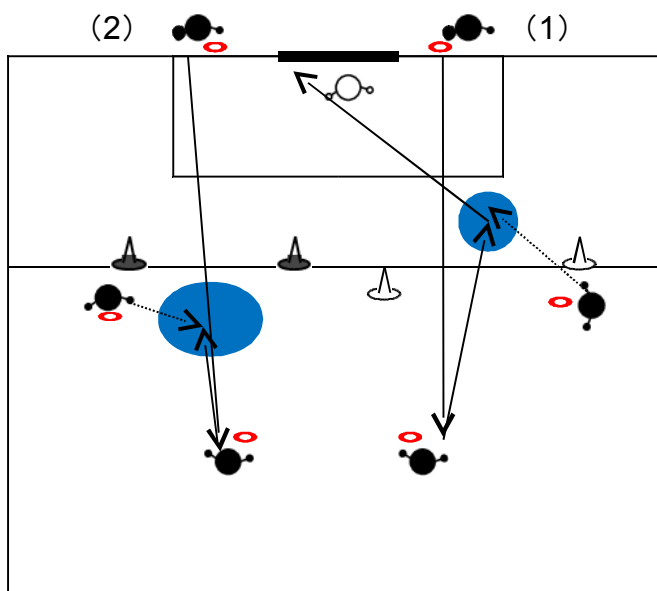


攻撃側への働きかけをする・幅/広がり/
動き出しなど

KEY FACTOR

観る
パス&コントロールの質
準備
予測・動き出しのタイミング

ボールを奪う アプローチ・全体が下がらない
チャレンジ&カバー/GKとの連携
スライド
切り替え
予測・連動した守備



シュートTR

KEY FACTOR

パス&コントロールの質
観る
駆け引き
タイミング
イメージの共有