

# 2018/2019 遠紋エリアトレセン通信

遠紋エリア U13/14

チーフ 穴田大樹



日 時 11月25日(日)

場 所 紋別潮見中学校

参加選手 28名

参加指導者 3名

## トレーニングテーマ:ポゼッション

### <トレーニングメニュー>

W-up

○4対2

Tr.1

○5対3

Tr.2

○4対4+2S+1F

GAME

○5対5+2GK

11月からは室内でのトレーニングとなりました。今回も前回同様にポゼッションをテーマとしました。4対2では、各辺にポジションをとりながら、選択肢のあるボールの持ち方を意識しながらトレーニングを進めました。その後のトレーニングでは、辺だけでなく、中央の選手(ボランチ)の経路も意識しつつ、逆側の広いサイドにボールを運ぶトレーニングを行い、ゲームへとつなげていきました。ゲームの中では、トレーニングの積み上げもあり、後方でGKを含めた数的優位な状況でボールポゼッションを行う場面が多くみられました。その結果、中央に有効な縦パスを入

れ、そこを起点にボールを展開していく攻撃が何度もみられました。しかし、後方でのパスミスや、前線とのコミュニケーション不足で失点につながってしまう場面もみられました。成功と失敗を繰り返しながら、今後も攻撃につながるボールポゼッションを身につけていってほしいと思います。より質の高いポゼッションを行うためには、良い準備が欠かせません。特に各個人が「観る」という部分をもっと高めていく必要があります。各チームでも普段のトレーニングから意識して取り組み、遠紋エリア全体のレベルアップにつなげていければと感じています。

### 次回のトレーニング予定

日にち 未定

場 所 未定

時 間 未定

☞ 悪天候による中止等の連絡については練習開始時間の2時間前をめどに網走地区サッカー協会 HPトップ画面に記載します。(記載がなければ予定通り行う予定です)



Abashiri Area Football Association