

# 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 10月21日(日)

場 所 紋別陸上競技場

参加選手 18名

参加指導者 2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

- リフティング
- 三角形パス&コントロール

Tr.1

- 3対3+2サーバー

Tr.2

- 4対4+1F+2サーバー

game

- 9対9

遠紋エリアでは、2校が学校祭となり、いつもより少ない人数でトレーニングを実施しました。今回はポゼッションをテーマとし、トレーニングを行いました。W-upではリフティングを行い、基本的なボールコントロールを行いました。フリーのリフティングは容易に行えるものの、制限を加えるとコントロールがうまくいかず、リフティングを続けることが難しい選手が多かったように感じます。基本的なボール操作は全ての基本となるため、短時間でも各チームで取り組めるようにしてもらえたらと感じました。各トレーニングを通して、サポートの距離、角度を考慮できるように声かけを行いました。どうしてもボールを持っている選手ばかりに目がいきつしまい、周りの味方の状況を考えてポジショニングがとれない場面が多く

みられました。(ポジションがかぶってしまう)また、サポートをしていても相手との距離や角度を考慮せず、ボールを受けてもすぐに失ってしまう場面も多かったです。

選手全体の印象としては、カブスリーグ等を通して個の力が高まっていると感じています。個人での突破等においても良いプレーが多くみられました。個のベースは高まってきている部分が見られるため、動きの質を高めたり、「観る」ということを増やしていける環境が今後大切になると感じています。1年の成果が随所にみられるため、遠紋エリア全体の課題として、各チームが課題を共有し、普段のトレーニングを変えられれば、より質の高い選手の育成につながると感じました。

次回のトレーニング予定  
日にち 11月25日(日)  
場 所 未定  
時 間 未定

※11月から室内でのトレーニング  
を予定しています。



Abashiri Area Football Association