

# 2022年度 4種委員会指導者講習会 実施報告書

開催日 2022年10月15日(土) 18:00~20:00  
 開催会場 中央緑地フットボール場 Bフィールド  
 参加指導者 11チーム 22名 技術部スタッフ 11名 三重FAコーチ 樋口士郎様 四日市地区ダイレクター 伊室陽介様

★ 全体総括 ★

2022年度初めての指導者講習会を開催しました。週末のご多忙の中、たくさんのチームの指導者の皆様に参加して頂き、四日市トレセンU12のトレーニングの指導実践を行いました。トレーニングの合間に指導者同士のディスカッション、意見交換を行い、貴重な意見、普段気づかない視点からの意見を頂き、有意義な時間となりました。初回という事もありご不便な点もありましたが、同じ志をもつ指導者がたくさん集まれた事は非常に良かったです。今後も4種委員会所属のチーム間の横の繋がりを大切に、四日市地区のレベルを上げるため、各チームのTRの質の向上のための指導者の研鑽の場を作っていきたいと思っております。  
 (4種委員会 技術部 秋月)

◆ トレーニングの総評 (三重FAコーチ 樋口士郎様より)

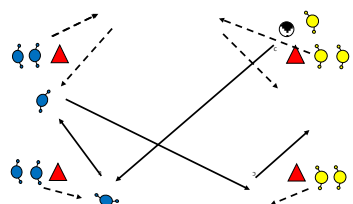
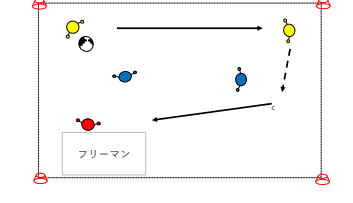

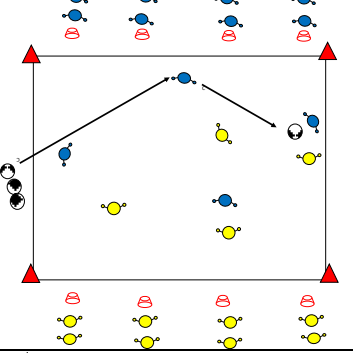
- ◎ 4種年代から観て・判断する事を習慣化する事が重要(能力があってもそれができないと苦渋する事になる)
- ◎ トレーニングのテーマはオーガナイズが重要。起こっている現象を分析し、オーガナイズを変化・工夫させる指導スキルが大事になる。「キーワード・キーファクター」を選手にしっかりと落とし込む事。
- ◎ 三重県下を見ても、四日市地区は良いクオリティのトレーニングを行えているので継続する事が重要

U12トレーニングメニュー【指導者講習会】

【テーマ】	観る/状況判断	【タイムスケジュール】	18:00-18:05 ミーティング	GK有/無
			18:10-18:30 W-UP	無
			18:35-19:00 Tr1	無
			19:05-19:30 Tr2	無
			19:35-20:00 Game	有り

【ポイント】

- ★事前に観ておき良いプレーが選択出来る事を意識する
- ★ボールを受ける前にお互い(受け手/出し手)のタイミングは意識する
- ★積極的なゴールへの仕掛け(選択肢)

<p>W-UP 時間20分 担当:佐藤 2グループ (約10人)作成</p>  <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動き出しのタイミングと受ける為の角度を作る</li> <li>・受ける前に観る、ボールが来る時にも観る</li> <li>・テンポとボールの質にもこだわる</li> </ul>	<p>パス&amp;コントロール 縦10M×横22M</p> <p>【説明】 2人同時にパスを受ける為に動く。パスが出なかった選手は深さを取って動きなおす。</p> <p>★2タッチでプレーする</p>	<p>繰り返し ディスカッション</p>	<p>《コーチングに留意した点》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎パスの出す・受ける(受け手/出し手)タイミング</li> <li>◎パスの質(スピード・コントロール)</li> <li>◎受け手(幅・深さ)</li> </ul> <p>《ディスカッション内の意見》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇タッチ数については、状況に応じてダイレクトを入れるのもありでは</li> <li>◇準備の重要性、動いている時にも観ておく必要がある</li> </ul>
<p>Tr1 時間25分 担当:上野 3グループ作成</p>  <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味方の位置と相手の位置を観る(予測)</li> <li>・パスとサポート(角度)の質</li> <li>・DFとの駆け引き(相手を動かす)</li> </ul>	<p>2対2+フリーマン (3対2) 縦12M×横18M</p> <p>攻撃側はフリーマンを含め、敵的有利でボール廻しを続ける</p> <p>★奪ったら攻守入替え ★3タッチ以内でプレー</p>	<p>繰り返し ディスカッション</p>	<p>《コーチングに留意した点》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎観ること(相手・スペース)</li> <li>◎サポートの質</li> <li>◎開わり続けること</li> </ul> <p>《ディスカッション内の意見》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇体の向きについて、デモを入れるなりして一言コーチングを入れてあげては</li> <li>◇DFへの働きかけがもっとあっていい(強度、攻守の切り替え)</li> </ul> 
<p>Tr2 時間25分 担当:杉原 2グループ作成</p>  <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受ける前に観て判断する</li> <li>・幅と深さ(高さ)を意識する</li> <li>・ゴールを目指す為の選択肢を持つ</li> </ul>	<p>4対4ラインゴール 縦30M×横45M</p> <p>コーチからの配球でスタートアウトオブプレーにて入れ替わり</p>	<p>繰り返し ディスカッション</p>	<p>《コーチングに留意した点》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎観て判断すること</li> <li>◎幅と深さ</li> </ul> <p>《ディスカッション内の意見》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇スタートにアレンジがあってもいいのではないかと</li> <li>◇攻撃はボールの保持が優先される中で、裏パスを狙うタイミング、その判断をどうするのが大事</li> <li>◇2人目、3人目の動き、開わりが足りない</li> </ul>
<p>Game 時間25分 担当:佐藤</p> <p>8対8(フルサイズ) システム:2-4-1 7分/1本 3セット</p>	<p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受ける前に観て判断する(体の向き)</li> <li>・幅と深さ(高さ)を意識</li> <li>・攻守の切換えを意識</li> </ul>	<p>繰り返し ディスカッション</p>	<p>《コーチングに留意した点》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ゴールを目指すこと</li> <li>◎幅と深さを意識しながら攻撃</li> </ul> 