

U14 北海道トレセン前期キャンプ テクニカルレポート

日時：2026年4月18日(土)～19日(日)

場所：東雁来公園サッカー場(東・西)，夢きたれ

人数：選手 54名(FP48名+GP6名)

スタッフ：平田礼次(JFA コーチ)，白崎健策(育成部長)，高向隼人(U-14 部会代表)，保谷達郎(U-14 チーフ)，菊池豪(U-14 サブチーフ)，三澤智文(U-14)，喜多俊介(U-14)，小松真二(U-14)，森木健太郎(U-14)，寺島徹(生活(U-13))，藤田征也(生活(U-13))，高橋勇氣(生活(U-13))，明田大(生活(U-13))，原田大輔(GP)，舟田彩一郎(GP)，宮本英樹(アドバイザー)，藤本恵太(会計)，他ドクター1名，トレーナー2名



内容：

4月18日(土)

午前 開会式

午前 TR セッション1「攻防 ～ボールを奪う～」

午後 TR セッション2「ビルドアップ」

夜 レクチャー ～JFA コーチ 平田礼次氏～

夜 GAME 分析 自分たちの試合映像を観てチームごとに振り返り

夜 自己分析シート記入→スタッフ確認

4月19日(日)

午前 宿舎清掃

午前 GAME 4チーム総当たり戦

午後 閉会式

【TR 振り返り】

文責 U-14 サブチーフ

菊池 豪

セッション 1 (4月18日(土)AM)

テーマ 「攻防 ～ボールを奪う～」

フィジカル測定 10m・30m スプリント測定。

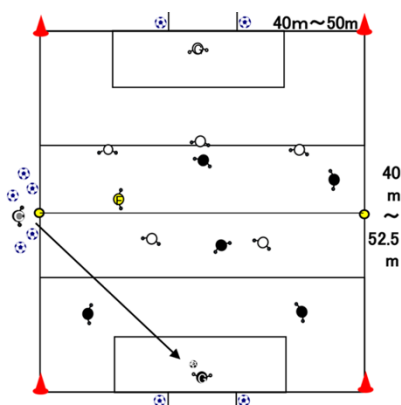
両足踏み切り・片足踏み切り測定

W-up 対面パス→1vs1 のライン突破

TR1 2vs2 のライン突破→3vs3+2s ラインゴール

TR2 7vs7 (GP 含)

GAME 11vs11



Pick up TR TR2 7vs7 (GP 含)

「ボールを積極的に奪い、攻撃につなげる守備」を狙いとして取り組んだ。数的劣位な状況から数的同数に持ち込むために、前線から積極的にプレッシャーをかけ、複数人でボールを奪う場面が増えたことは成果であった。特に前線の選手が無闇にボールを追うのではなく、相手 GP へのバックパスの質を見極め、二度追いつけるプレーが成果として挙げられる。一方、ボールと逆サイドにいる選手が相手につき過ぎてしまい、中央を突破されることやカバーの距離が遠く突破を許す場面が課題として見られた。

総評

ボール保持者へ一人が強くプレッシャーをかけ、周囲の選手がカバーやパスコースの限定を行うことで、相手の自由を奪える場面が増えた。また、味方同士で「縦切れ」「次も行け」などの声掛けが増え、守備の連携面にも改善が見られた。特に、前線から積極的に守備を行うことで相手のミスを生み出し、高い位置でボールを奪ってそのままシュートまで持ち込めた場面は、成果であった。一方で、個人戦術として、相手との距離が遠く寄せ切れない場面や、勢いだけで飛び込んでかわされてしまう場面があった。守備は「速く寄せる」だけでなく、「止まりながら対応する」ことや、「相手を観ながら駆け引きする」ことが重要であり、その部分にはまだ改善の余地がある。グループ守備においては、チャレンジする選手に対するカバーの距離が遠く、突破された際に対応できない場面が見られた。また、ボールに複数人が引き寄せられてしまい、逆サイドの対応が遅れる場面もあった。守備では「ボールに近い選手が行くこと」「前向きな状態で守備をすること」を明確にしなが、全体でバランスを取る必要がある。今後は、守備の優先順位を整理しながら、ラインコントロールやスライドなど、チーム全体で連動する守備の理解をさらに深めていきたい。

セッション2 (4月18日(土)PM)

テーマ 「ビルドアップ」

体づくり MP&ステップワーク

W-up 三角形パス&コントロール

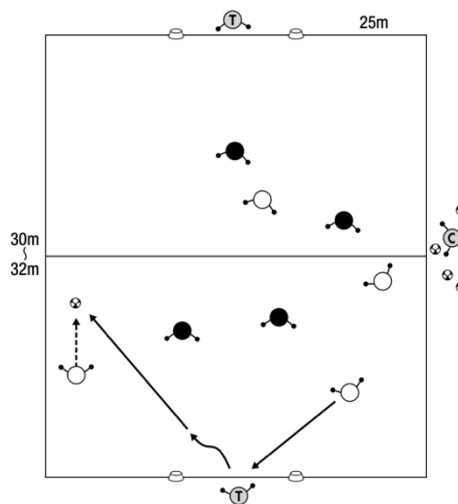
TR1① 2vs2+1F ポゼッション

TR1② 4vs4+2S ライン通過

TR2 9+1Target+GP vs 9 ラインゴール

GAME 11vs11

Pick up TR TR1② 4vs4+2S ライン通過



ボール保持者だけでなく、周囲の選手の立ち位置やサポートの角度を意識させた。特に、相手の前線の2トップのプレスを回避するために、「幅」と「深さ」を確保しながらボールを動かすことで、相手の守備を広げ、前進するスペースを作ることを確認した。練習の中では、ボール保持者に対して複数のパスコースを作ろうとする動きが増え、以前よりも落ち着いてボールを保持できる場面が多く見られたことは成果であった。

総評

練習の中では、相手の守備を観ながら幅と深さを確保し、数的優位を作って前進できる場面が増えた。また、味方同士で声を掛け合いながらテンポよくボールを動かし、中央だけでなくサイドを使って前進する意識も見られたことは成果である。一方で、ボールを受ける前の準備不足により、相手に寄せられてミスが起きる場面や、前進を急ぎすぎてパスコースが限定される課題も見られた。また、ボールを受ける事が優先され、背後を取る動きがないために相手にボールを奪われる場面も見られた。今後は、受ける前の観る習慣を高めるとともに、立ち位置やサポートの質を改善し、より安定して前進できるビルドアップを目指していきたい。



セッション3 (4月19日(日)AM)

GAME

総評

A,B,C,D の4チームに分かれ、20分×3本のゲームを行った。「守備」と「ビルドアップ」のトレーニングを意識してゲームに臨んだ。守備面では、前線から積極的にプレッシャーをかけ、グループでボールを奪おうとする場面が増えた。特に、ボール中心にチーム全体がコンパクトに守備を行い、サイドにボールを追い込み、ボールを奪う場面が増えたことは成果であった。攻撃面では、GPを活用しながら、全員で前進するプレーが多く見られた。特に中盤の選手が中央でボールを受け、相手を集結させて生み出したスペースで味方のセンターバックやサイドバックが前向きでボールを受ける場面が見られた。一方で課題としては攻撃面では、前線からの守備をかいくぐれず、数的劣位な状況でも前線にボールを放り込み、ボールを失う場面が見られた。守備においては、ファーストDFの決定がされず、ボールにプレスがかからない場面も見られた。

「守備」においては、セッション1で行ったボールを奪う個人戦術の質を向上させる事が大切である。次に「チャレンジ&カバー」の徹底である。チャレンジする選手とカバーする選手の連動が必要である。またコミュニケーションを積極的に図り、守備のズレを解消する必要がある。「ビルドアップ」においては、「立ち位置とサポートの質」の改善である。セッション2で行なったトライアングルパスのように、プレーの選択肢を増やすために味方との三角形を作る事が必要である。そして「認知力」を向上することも必要である。それは、チームの状況が「数的優位・同数・劣位」のいずれなのかである。相手の守備が整っている中で無理に縦パスを入れることでボールロストにつながる場面があったり、一度やり直して相手を動かすなどの意識を向上させることも必要である。また、これらを発揮するための「技術力向上」も必要である。プレッシャーのある中で正確なパス&コントロール、判断力の向上を日常の練習から意識的に取り組んでいく必要がある。

今後は、8月のトレセン夏季交流大会、9月の中期キャンプへと続いて行く。北海道から日本代表を輩出する目標のもと、今後のトレセンの中でプレー強度が高く、トライアンドエラーを繰り返す中で、実力と経験を積み上げていきたいと考える。そして、個人のレベルアップだけでなく、北海道のレベルが向上するよう日常のトレーニングを充実させて欲しい。

