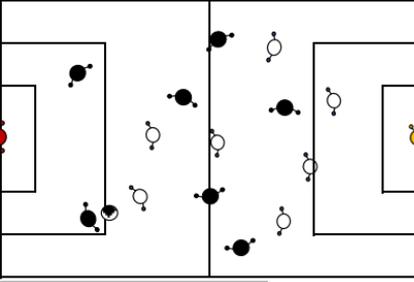
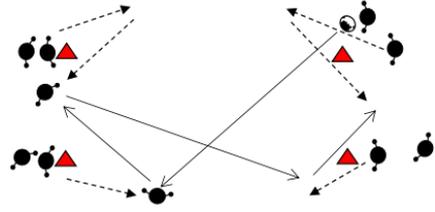
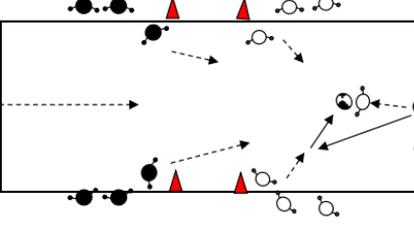
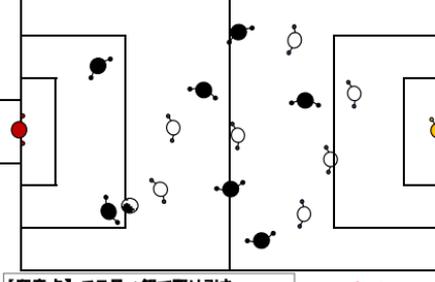


実施日	2022年 10 月 26 日 (水) 19:00 ~ 20:30			天気	晴
場所	スポーツの杜鈴鹿第3G	ピッチ	人工芝	コンディション	良
テーマ「 観て判断する・関わる (高いインテンシティのなかで) 」 オーガナイズ					
ゲーム	7対7+Gk 少年用コート		TR1	パスコン	
(1) 大きさ			(1) 大きさ	10m×25m	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2:3:2システム ・ノーマルなゲーム 		(2) 方法	2人同時にパスを受ける為に動く。パスが出なかった者は深さをとって受け直す。これを両サイドで繰り返す。	
					
【留意点】 ・チラ見⇒観て駆け引き ・優先順位(ゴールへ向かう姿勢) ・幅と深さ、オフのバランス ・パススピードと質 ・運動したプレス(奪う守備) ・高いインテンシティと攻守の切り替え			【留意点】 ・動きながらのパス&コントロール、パススピード ・動き出すタイミングと角度 ・パスが出なかった時の動き直し ・身体の向きと速い方の足を意識する ・テンポと2タッチにこだわる ・チラ見(動きながら観る習慣)		
基準を示す ゲーム					
TR2	3対3 ラインゴール		ゲーム	7対7+Gk	
(1) 大きさ	ペナルティエリア 縦長 3ステーション		(1) 大きさ	少年用コート	
(2) 方法	コーチの色コールでスタート。パスした者はサポートし、3人でライン突破を狙う。アウトオブプレーはコーチから配球。タイミングをみてコーチからのコールでスタート。交代した者は早く3ヶ所のどこかに戻る。		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2:3:2システム ・ノーマルなゲーム 	
					
【キーファクター】 ・マッチアップ。ファーストDFの間合い。 ・セカンドDFのポジション。マークと縦パスのコースを意識。 ・サードDFのマークと危ないスペースのカーバーリングの意識。 ・優先順位を持って奪いに行く。サンドの意識。 ・1対1の戦い。攻守の切り替え。コーチング。			【留意点】 ・チラ見⇒観て駆け引き ・優先順位(ゴールへ向かう姿勢) ・幅と深さ、オフのバランス ・パススピードと質 ・運動したプレス(奪う守備) ・高いインテンシティと攻守の切り替え		
変化を 確認する ゲーム					

〈TRの振り返り〉

本日から今年度のセントラルトレセンがスタート。初回は樋口士郎FAコーチによるM-T-M形式トレーニング。最初のGAMEでは、人につきすぎてしまい、スペースとコースを守る意識が薄く、コンパクトな守備組織を保てていなかったが、途中のコーチングでボール保持者に対してのそれぞれの正しい立ち位置と役割を落とし込み、前線からのハイプレスを求めた。TR1のパスコンでは、ビルドアップのイメージを持ちながら、ボールを受ける時の動き出しのタイミング、自分にボールが出なかった時の動き直しと身体の向き、止める足、チラ見する等、細部にこだわって高い質を求めた。トレーニングを積み上げていく中で、テンポが上がり、パススピードや止める場所等のすべての質が向上していった。TR2では主に守備の時の立ち位置、マークとコースとスペースを守る場所に立ち続けることや、サンドで奪うタイミングを落とし込んだ。最後のGAMEでは、前線からのハイプレスやそれに伴うコンパクトフィールドの形成により意図的に奪えるシーンが増えた。さらにそれを打開するためのビルドアップが生まれ、非常に高いインテンシティのGAMEとなった。全体を通して、非常に高いインテンシティの中でトレーニングを行うことが出来た。引き続き、時間とスペースがより限られた環境を作り出し、その中で効果的に攻撃し得点を奪うスキルや判断にフォーカスしていきたい。