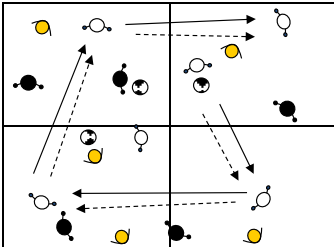
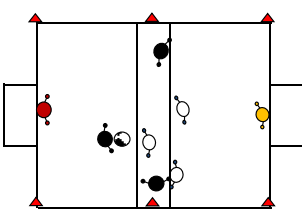
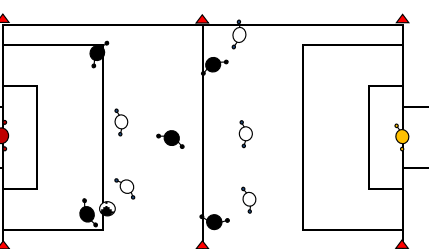
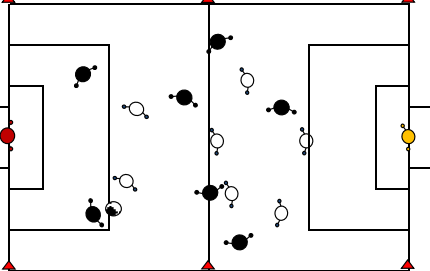


MFA 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2022年 11 月 9 日 (水) 19:00 ~ 20:30			天気	晴
場所	スポーツの杜鈴鹿	ピッチ	人工芝	コンディション	良
テーマ「 ゴール前の攻防 (高いインテンシティのなかで) 」			オーガナイズ		
W-UP	バスコン		TR 1	3対3+GK	
(1) 大きさ	15m×15m×4グリッド		(1) 大きさ	37m×40m	
(2) 方法	3グループグリッド順バスコン (移動) OP: リターンパス ※イメージを持たせるためゴール前で行う		(2) 方法	3対3+GKでゴール前の攻防を実施。ワイドラインはペナルティエリア。ワイドライン時はコーチから配給。攻撃は時間をかけずフィニッシュまで行くよう促す。	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観る・情報を集める。ステップワーク。 ・混戦の中でぶつからない、スペースを見つける受け方 ・ゴール前を意識したファーストタッチ及びパス ・判断を速く・変える ・動きながらのパス&コントロール 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・優先順位(攻撃側:シュート・仕掛ける・背後を狙う/守備側:ゴールを守りながら押し戻す) ・コンビネーション(ワンツー) ・シュート精度 ・マークとコースとスペースを同時に意識 ・守備のインテンシティと攻撃の切り替え 		
TR 2	5対5+GK		ゲーム	7対7+GK	
(1) 大きさ	60m×50m		(1) 大きさ	少年用コート	
(2) 方法	アウトオブプレーはコーチから配給。 3:2のライン		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2:3:2or2:4:1システム ・ノーマルなゲーム 	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幅と深さ⇒オフのポジショニング ・コンパクト ・優先順位とサイドチェンジ ・コンビネーション ・動きながらのパス&コントロール ・守備のインテンシティと攻撃の切り替え 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・優先順位(ゴールへ向かうポゼッション) ・幅と深さ、オフのバランス ・動きながらのパス&コントロール ・守備のインテンシティと攻撃の切り替え 		

〈TRの振り返り〉

3回目のトレーニング。バスコンでは、ゴール前のイメージを持たせながら、ラストパスやコントロールの置き所等に精度を突き詰めて行った。リターンパスやスルーパス、ワンタッチや動き出しのタイミング等、こだわって取り組む様子が見られた。TR1ではゴール前の守備と攻撃にフォーカスして取り組んだ。攻撃はまずゴールを狙うこと、守備はゴールを守りながら押し戻すことを意識して行った。シュートコースを切りながら、GKも含め粘り強く押し戻し、奪うチャンスを窺う場面も見られたが、シュートコースに入りすぎて切り返しに対応できず破られる場面もあった。GKと協力して、シュートブロックに対しての役割分担を明確にし、切り替えしへの対応については離されずに粘り強くついて行きたい。攻撃については、良い距離間からワンタッチでリズムの変化を生み出し、コンビネーションで破る場面も見られた。パススピードの速さや、チラ見する等の習慣は着実に積みあがってきている。引き続き、高いインテンシティを保ち、時間とスペースをより制限された中で、ハイプレッシングな守備組織を掻い潜る攻撃の組み立てや崩しにフォーカスしていきたい。