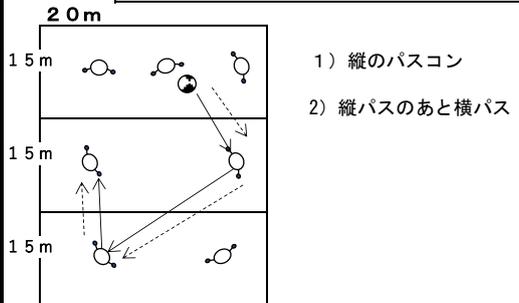
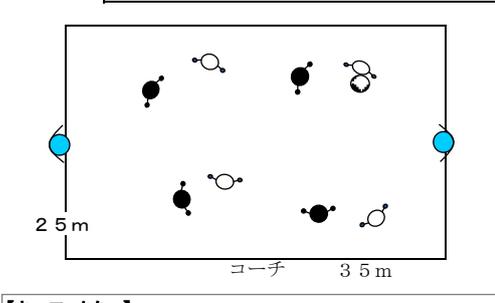
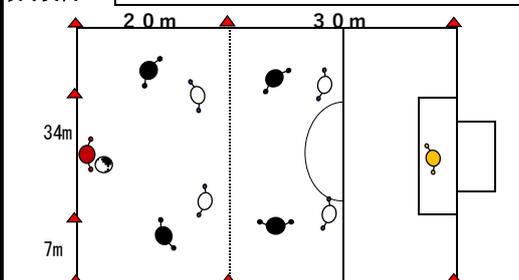
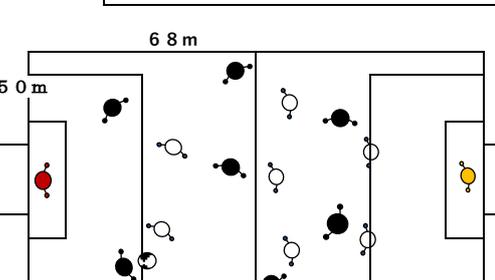


MFA 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2022年 11 月 16 日 (水) 19:00 ~ 20:30			天気	晴れ
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「 前線の崩し 」 オーガナイズ					
W-UP	パスコン(15分)		TR 1	4対4+2S(15分)	
(1) 大きさ	(15m×3)×20m 2グリッド		(1) 大きさ	35m×25m	
(2) 方法	7人組パスコン(移動あり) 受け手2人のどちらに出してもよい。		(2) 方法	ボールはサーバーへ配球。サーバーからボールを受けたチームが反対のサーバーにパスできたら得点となり、攻撃方向が逆になる。Sは2タッチ以下。S→Sのパス有り。	
 <p>1) 縦のパスコン 2) 縦パスのあと横パス</p>			 <p>コーチ 35m</p>		
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観る、首を振る、チラ見 ・動き出し、サポートのタイミング ・パススピード ・テンポよいパスワーク ・どこにでも蹴れるコントロール ・横の2人の関係性、アイコンタクト 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観る、首を振る、チラ見 ・動き出しのタイミング、角度 ・幅を使った攻撃 ・縦パスを置くコントロール、縦パスを入れるタイミングの共有 ・横同士のかかわり、縦同士のかかわり ・守備のインテンシティと切り替え 		
TR 2	(2対2+S)+2対2+GK(20分)		ゲーム	7対7+GK(15分×2本)	
(1) 大きさ	(20m+30m)×34m		(1) 大きさ	少年用コート	
(2) 方法	(1) 最初はセパレート。縦パスを入れたら攻守ともに1人ずつ入れる。PAまではオフサイドなし。守備は奪ったらコーン間にパスまたはクリア。(2) 途中から仕切りなし		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2:3:2システム ・ノーマルなゲーム ・12分×2本 	
<p>2回で攻守交代</p> 					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幅と深さを使った攻撃 ・前線の動き出し、コンビネーション ・効果的な縦パス、スピードアップ ・攻撃のポジショニング(優位性のある立ち位置) ・守備のインテンシティと攻守の切り替え ・ゴール前の守備(飛び込まない) 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幅と深さを使った攻撃 ・前線の動き出し、コンビネーション ・効果的な縦パス、スピードアップ ・攻撃のポジショニング(優位性のある立ち位置) ・守備のインテンシティと攻守の切り替え ・ゴール前の守備(飛び込まない) 		
<p>〈TRの振り返り〉</p> <p>今回のトレーニングは、前線のコンビネーションからゴール前に向かっていく攻撃に焦点を当てて実施した。W-UPのパス&コントロールでは、パススピード、タイミング、観る、など、これまでのトレーニングで積み重ねてきた基本的な技術を再確認した。これまで通り選手達は向上心をもって取り組み、スピード・質ともよくなってきていると感じられた。TR 1では、幅を使ってボールを動かしながら縦へのコースを窺い、タイミングよく突破することを狙いとしたりした。4人の連携によってボールを前進させていきたいところだったが、実際はサーバーからの縦パス一本で突破しているシーンが多くなってしまった。結果的に、守備のポジショニングの改善が課題として残った。TR 2では、積極的に突破を図ってシュートまで持ち込む場面も見られたが、FWが孤立してしまうシーンが多く、コンビネーションを作ることがあまりできなかった。GAMEにおける守備のインテンシティは高く、攻守が素早く入れ替わる展開となった。守備から攻撃への素早い切り替えから得点が発生する場面があったことは良かった。ただ、攻撃時に最終ラインのバランスが乱れており、奪われてからのカウンターを許してしまっていることも見過ごしてはならない。全体として、選手達は一生懸命にチャレンジしていたが、まだまだ攻守ともに質を高めていかなければならない。</p>					