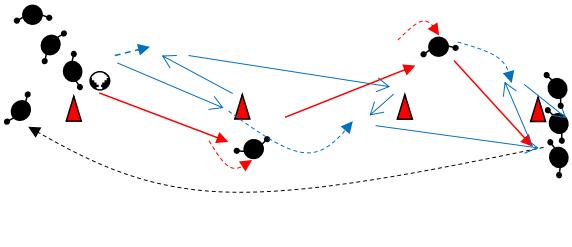
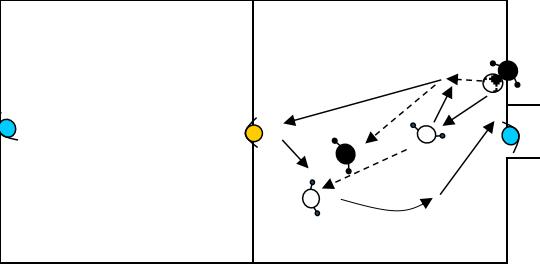
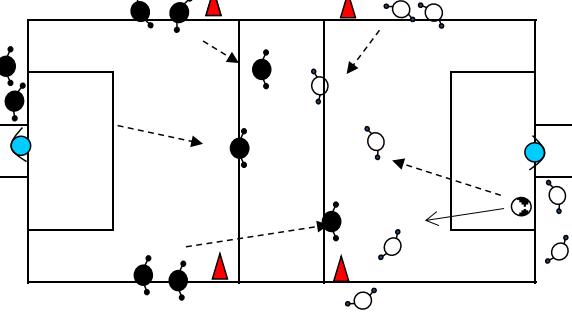
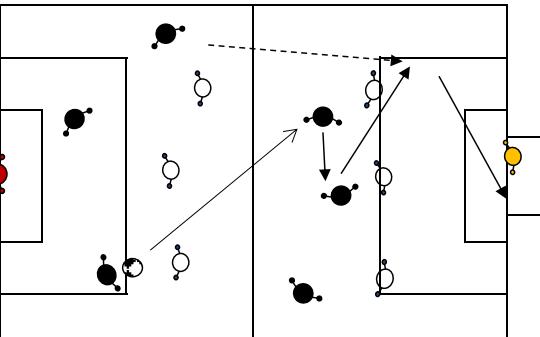
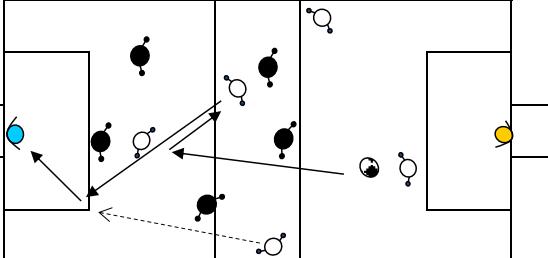


MFA 【セントラルトレセン】

《トレーニングレポート》

実施日	2023年 1月 18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」 オーガナイズ									
W-UP	パスコン		TR1	セットからの1対1+GK					
(1) 大きさ	15m→15m→15m		(1) 大きさ	36m×50m					
(2) 方法	往き 遠い足ターンから移動 当てて落として3人目 帰り ドリブル・リフティング・パスなど		(2) 方法	• セットからの1対1 • FWは落とした後移動してドリブル突破 • DFは奪ったら逆ゴールへ攻撃 • サーバーを使っての突破は有り、ライン上を動く .					
									
【留意点】			【留意点】						
<ul style="list-style-type: none"> <li>動きながらのパス&amp;コントロール</li> <li>動き出すタイミングと角度</li> <li>身体の向きと遠い方の足を意識する</li> <li>テンポと1タッチ、2タッチにこだわる</li> <li>パススピード</li> <li>帰りのドリブル及びリフティングのアイデア</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>常にシュートを意識する。</li> <li>選択肢を持った仕掛け。</li> <li>ボールの移動中にアプローチ。</li> <li>守備の間合いとコースで正対</li> <li>攻守の切り替え。</li> </ul>						
TR 2	3対3 (4対3) +GK コールゲーム			TR 3	3対3+GK+3対3+GK				
(1) 大きさ	36m×50m		(1) 大きさ	36m×50m					
(2) 方法	コーチのコールから3対3、守備側は奪ったら1人増やしても良い。 コーチの判断で次のコールか配給で連続もあり。			(2) 方法	守備側はボールを奪って相手ゾーンにドリブルか パスで侵入、1人は攻撃参加しても良い。(4対3) ひどいオフサイド以外はとらない。コーチから配球				
									
【留意点】			【留意点】						
<ul style="list-style-type: none"> <li>優先順位(まずシュートへ・仕掛ける・背後を狙う)</li> <li>コンビネーション(ワンツー・三人目)・観て駆け引き</li> <li>動きながらのパス&amp;コントロールとシュートの質</li> <li>攻守の切り替え(カウンターとディレイ)</li> <li>タイミングの良い攻撃参加</li> <li>ボールを追い越す動き</li> <li>幅によるチャレカバ(ゴール前のチャレカバ)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>常にシュートを意識する。選択肢を持った仕掛け。</li> <li>オフの選手のアクション・関わり。コンビネーション。</li> <li>奪われた後の連続したプレス。タテおさえ。</li> <li>奪った後のカウンター。幅と深さ。</li> <li>逆ゾーンの準備。リスクマネージメント。</li> <li>幅によるチャレカバ(ゴール前のチャレカバ)</li> </ul>						

ゲーム	5対5 + GK ゲーム
(1) 大きさ	40m × 50m (ペナ幅×50m)
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3:2の2ライン</li> <li>・アウトオブプレーはコーチから配給</li> </ul>
	
【留意点】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・優先順位(シュート・背後を狙う・仕掛ける)</li> <li>・ダイアゴナルラン</li> <li>・コンビネーション</li> <li>(ワンツー・三人目・オーバーラップ・インナーラップ)</li> <li>・動きながらのパス&amp;コントロールとシュートの質</li> <li>・攻守の切り替え(カウンターとディレイ)</li> <li>・幅によるチャレカバ(ゴール前のチャレカバ)</li> </ul>
〈TRの振り返り〉	<p>セントラルトレセンのTRは今回で6回目となった。前回から約1ヶ月半開いたからか、パソコンではなかなか精度が上がりず簡単なミスも多くあった。継続してチラ見することやパススピードを意識しながら取り組んだ。受け手はゴール前でディフェンスを一瞬で剥がすタイミングで角度を作って受けることや、DFを背負いながらのイメージで、前を向かない場合にはリターンから3人目のパターン等を落とし込んだ。TR1からは、とにかく時間をかけずにゴールへ向かうことや、仕掛けることを強調して伝え、守備ではDFとGKが協力してゴールを守ること等にフォーカスして行った。加えてTR2、TR3ではオフの選手のコンビネーションや、タイミングよく背後へ飛び出す動き、幅と深さを活かしながら攻撃すること、攻撃時のリスクマネジメント等をポイントにしながら行った。た。GAMEでは非常に高いインテンシティの中で決定機を作り出す場面も多く見られたが決めきれない場面が多くあった。全体を通して、とにかく印象的だったのは決定力不足。ここに尽きると言っても過言ではない印象であった。最後のGKとの駆け引きやシュート精度については大きな課題であると感じた。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搔い潜る攻撃の組み立てや崩しフォーカスしつつ、フィニッシュの精度までこだわって求めたい。</p>