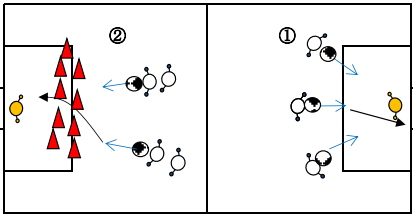
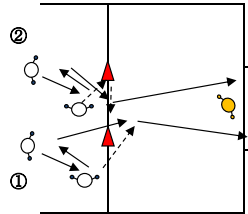
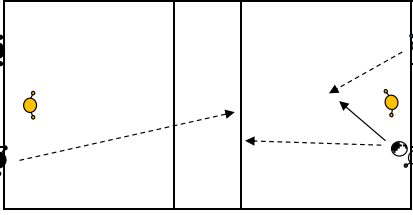
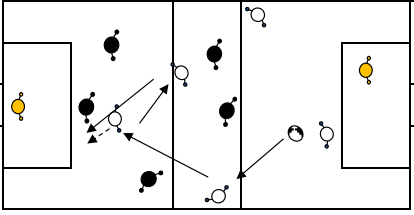


MFA 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2023年 2 月 1 日 ( 水 ) 19:00 ~ 20:30			天気	晴
場所	スポーツの社鈴鹿	ピッチ	人工芝	コンディション	良
テーマ「 フィニッシュ 」 オーガナイズ					
W-UP	シュート		TR1	シュート・1対1	
(1) 大きさ	ペナルティエリア		(1) 大きさ	ペナルティエリア	
(2) 方法	①ドリブルシュート3か所 ②ブラインドシュート		(2) 方法	①背後へ ②背後狙いからプル OP: コーンをDFに変える	
					
<p>【留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートコースを決める(四隅 高さ)</li> <li>・タイミングを外す</li> <li>・正確に蹴る</li> <li>・いつでもシュートを狙える持ち方(いつ打つか分らない)</li> <li>・インパクトの瞬間を見せない(タイミング外す)</li> </ul>			<p>【留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートコースを決める(四隅 高さ)</li> <li>・タイミングを外す</li> <li>・正確に蹴る</li> <li>・コーン(DF)に仕掛ける</li> <li>・いつでもシュートを狙える持ち方(いつ打つか分らない)</li> </ul>		
TR 2	2vs1+GK/2vs2+GK		ゲーム	5対5+GK ゲーム	
(1) 大きさ	38m×24m		(1) 大きさ	40m×50m (ペナ幅×50m)	
(2) 方法	シュート打っていない選手DF GKへのバックパスなし GKがとったら追加で1人入る		(2) 方法	3-2の2ライン 休憩選手なしで行う	
					
<p>【留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スペースへのスプリント</li> <li>・守備は1vs1の状況をつくる(コース切りながら)</li> <li>・いつでもシュートを狙える持ち方</li> <li>・時間をかけない</li> <li>・コンビネーション</li> <li>・攻守の切り替え</li> <li>・GKと協力しての守備</li> </ul>			<p>【留意点】</p> <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>・プルの動き</li> <li>・コンビネーション</li> <li>(ワンツー・フリック・オーバーラップ・インナーラップ)</li> <li>・攻守の切り替え</li> <li>・幅と深さ</li> </ul>		
<p>〈TRの振り返り〉</p> <p>今回で7回目のトレーニング。前回の大きな課題であった決定力にフォーカスして取り組んだ。シュートドリルのW-UPとTR1に関しては、GKとの1対1の局面での判断、技術(タイミングと精度)とペナルティエリア付近からのミドルシュートの判断、技術(タイミングと精度)にフォーカスした。どこを狙うか、いつ狙うか、どんな技術で狙うか等の判断を大事にしながらも、相手が時間を与えてくれないゾーンだということも意識をさせながら行った。徐々に、GKに反応されないようにシュートを打ったり、ブラインドからの股下シュートのイメージで打ったりと工夫がみられるようになってきた。TR2からはインテンシティ高い中でゴールを目指すことを求め、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。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つつ、フィニッシュの精度までこだわって求めたい。</p>					