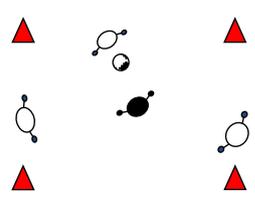
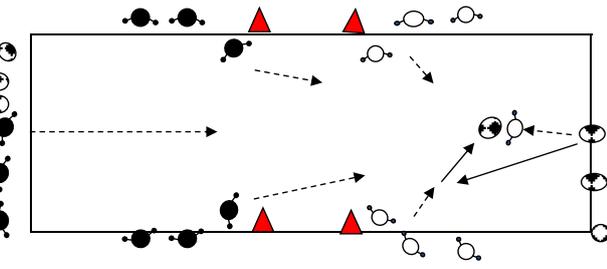
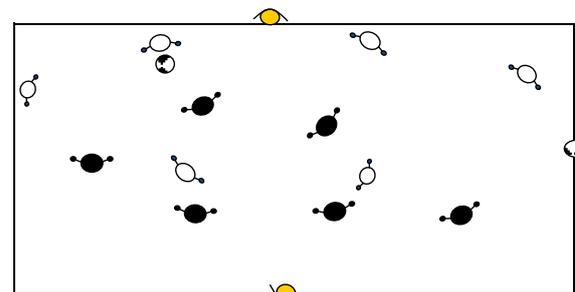
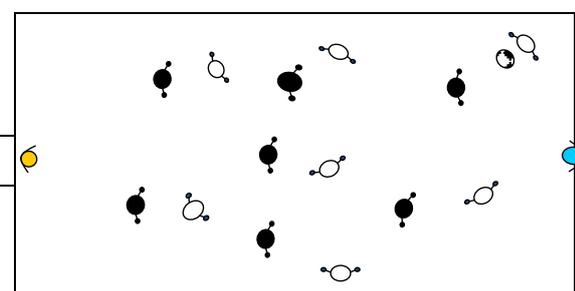


MFA 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2022年 2 月 15 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「 ブレッシング (奪いに行く守備) 」		オーガナイズ			
W-UP	3対1		TR1	5対3+2+5対3	
(1) 大きさ	5m×5m		(1) 大きさ	10m×12m×3m×12m×10m×12m	
(2) 方法	①ワンタッチ ・タッチ交代 ②絶対2タッチ		(2) 方法	・5人3組で5対3でポジション ・DFは奪ったら逆グリッドへパス ・パスされたら3人移動してDF、2人は中間 ・2タッチ	
		【キーファクター】 ・ステップワーク ・連続したアプローチ ・フェイントと駆け引き ・止めさせて狙う駆け引き ・球際			
TR2	3対3 ラインゴール		TR3	6対6+サーバー ラインゲーム	
(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	50m×30m 横長	
(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。アウトオブプレーで交代し、直ぐにコーチからコールでスタート。交代した者は早く3ヶ所のどこかに戻る。連続もあり。		(2) 方法	・4:2の2ラインでマッチアップ ・コーチから配給 ・サーバーにタッチ数制限	
		【キーファクター】 ・ボールの移動中に迫力あるアプローチ ・人とコースを意識した守備 ・3人の連動したプレス (コーチング・限定) ・攻守の切り替え			
ゲーム	7対7+2GK				
(1) 大きさ	少年用コート 縦長 大ゴール		【キーファクター】 ・マッチアップをハッキリ ・ポジショニングとチャレンジの優先順位 ・マーク、コース、スペースを同時に意識 ・ボールの移動中にアプローチ		
(2) 方法	・2:3:2でマッチアップを意識 ・コーチからの配給もあり		<振り返り> 樋口FAコーチに「ボールを奪いに行く」というテーマでトレーニングを実施した。 W-UPでは、狭い局面の中でボールを奪う姿勢について確認し、TR1・TR2ではグループで「チャレンジ&カバー」・「サンドの局面を作り出す」・「攻守の切り替え」を意識するオーガナイズだった。序盤は1stDFに対するコーチングやボール保持者との間合いが遠いため、制限をかけて意図的に奪うことがなかなかうまくいかなかった。樋口FAコーチがスタートポジションやタイミングについて修正を行うと少しずつではあるが、インターセプトの局面をつくることができていた。 TR3では、ボールへのアプローチは良くなったが、逆サイドのDFのスライドや中央のコースを閉めながらボールを奪いに行くことはこれからの課題である。 今回のトレーニングでセントラルTCの活動は終了となった。参加した選手は直向きにプレーをし、パススピード・プレー強度などの基準は高めることができたと感じている。今後も引き続き日常の基準を上げ続け、挑戦し続ける毎日であることを期待している。		
		【キーファクター】 ・ポジショニング、マークの原則 ・1対1の戦い、球際 ・マーク・コース・スペースを同時に意識、危険なところの判断 ・グループでプレス、受け渡し、コーチング (スライド・サンド) ・攻守の切り替え ・奪った後のショットカウンター			