

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 8 日 ( 水 ) 19:00 ~ 20:30	天気	晴
-----	-----------------------------------	----	---

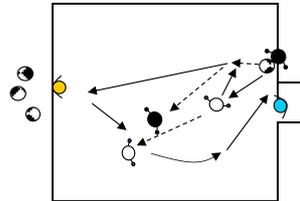
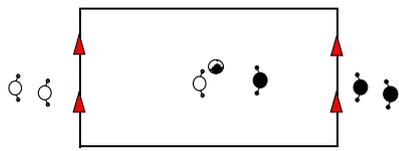
場所	スポーツの杜鈴鹿	ピッチ	人工芝	コンディション	良
----	----------	-----	-----	---------	---

テーマ「 ゴール前の守備 」 オーガナイズ

W-UP	バスコン・1対1	TR1	セットからの1対1+GK・2対2+GK
------	----------	-----	---------------------

(1) 大きさ	13m×8m、10m×8m
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスコン→ライン上でコントロール。パスした後プレスかける。</li> <li>・1対1→コーチから配球。コーン間シュート。入らなかったらもう1球。</li> </ul>

(1) 大きさ	25m×36m
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2球目以降、サーバーから配球</li> <li>・FWは審判した後、パスを受けゴールを狙う</li> <li>・DFは奪ったらサーバーへパス</li> <li>・2対2→サーバーはパスして攻撃参加</li> </ul>



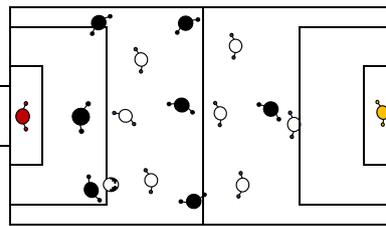
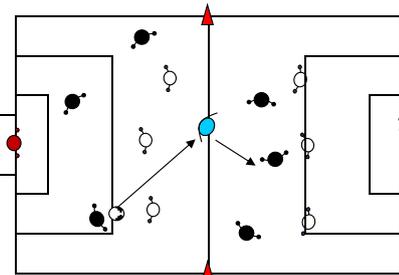
- 【キーファクター】
- ・動きながらのパス&コントロール
  - ・ステップワーク
  - ・ボールとゴールを結んだ線上
  - ・距離(間合い)
  - ・簡単に足を出して飛び込まない

- 【キーファクター】
- ・マークの原則
  - ・チャレンジの優先順位
  - ・ボールとゴールを結んだ線上
  - ・幅を縮めてカバー
  - ・GKとの連携

TR2	3対3+GK+3対3+GK+フリーマン	ゲーム	7対7+Gk
-----	---------------------	-----	--------

(1) 大きさ	50m×36m
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セバレット進入なし。</li> <li>・ひどいオフサイド以外は取らない。</li> <li>・コーチから配球。</li> </ul>

(1) 大きさ	68m×50m
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3:3:1システム</li> <li>・ノーマルなゲーム</li> </ul>



- 【キーファクター】
- ・攻守におけるプライオリティ
  - ・マークの原則
  - ・幅を縮めてカバー
  - ・できるだけペナルティーエリアに進入させない

- 【キーファクター】
- ・攻守におけるプライオリティ
  - ・マークの原則
  - ・幅を縮めてカバー
  - ・できるだけペナルティーエリアに進入させない
  - ・高いインテンシティと連続した攻守の切り替え

8回目のトレーニングは、「ゴール前の守備」をテーマに行った。ゴール前という得点に直結するシビアな空間の中で、選手たちは一つひとつの勝負にこだわりながらトレーニングに取り組んだ。W-upからボールを奪いに行くことよりもゴールを守るために、オン・ザ・ボールの選手に対しての寄せ方や距離について確認した。はじめは簡単に飛び込んでかわされてしまう場面も見られたが、徐々にボールへのアプローチの仕方が変わり、粘り強いディフェンスからシュートブロックできる回数が増えてきた。TR1では実際にゴールがある中でゾーン(ディフェンディングサード)を意識した守備にフォーカスして取り組んだ。チャレンジの優先順位を確認しながら簡単に飛び込まず、GKと連携しながらゴールを守ることを求め、GKもコーチングとポジショニングの質を高めた。また、2対2の状況では、オフ・ザ・ボールの選手のカバーのポジションについて、深さを取るのではなく幅で守ることを伝え、ゴール前でチャレンジ&カバーができる位置をトレーニングの中で試行錯誤した。TR2からも幅を縮めてファーストDFの横をカバーできるグループ戦術の積み上げとともに、奪ったボールを攻撃につなげる攻守の切り替えを要求した。守備の質の高まりによって、それを突破するために攻撃の質も高まり、個で打開したりコンビネーションから突破したりしようとする場面が増えてきた。次回で最後となるセントラルトレセンのトレーニングに向けて、引き続き三重県の3種年代において1番シビアな環境の中で強烈な個性(武器)が発揮できるよう積み上げを図りたい。