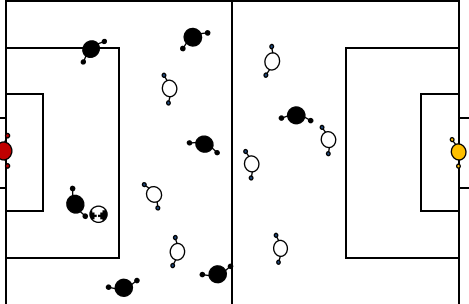


MFA 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2023年 11 月 8 日 ( 水 ) 19:00 ~ 20:30			天気	晴
場所	スポーツの杜鈴鹿第3G	ピッチ	人工芝	コンディション	良
テーマ「ビルドアップ」 オーガナイズ					
W-UP	パス&コントロール		TR1	4対4+2S	
(1) 大きさ	1辺が15mの六角形		(1) 大きさ	40m×30m	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール2球以上（準備が出来たら出す）</li> <li>① 8の字にパスワーク、ドリブル</li> <li>② 落として奥の選手へパス、ワンツー</li> </ul>		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチから配球</li> <li>・ドリブルでのライン通過で得点</li> <li>・後方のサーバーへのパス可（2タッチ以下）</li> <li>・前方のターゲットへのパス可（1タッチのみ）</li> </ul>	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・観る ・パスの質（正確性、スピード）</li> <li>・サポートの位置（距離、角度、タイミング）</li> <li>・ファーストタッチの質</li> </ul>			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・観る（相手、味方）</li> <li>・攻撃方向の意識（優先順位、背後を狙う）</li> <li>・サポートをとり続ける ・ボールの置き所、立ち位置</li> <li>・マークの原則 ・奪いどころの共有</li> </ul>		
TR2	6対6+1GK		ゲーム	7対7+2GK	
(1) 大きさ	50m×50m		(1) 大きさ	68m×50m	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチから配球</li> <li>・3:1:2システム</li> <li>・黒はライン通過で得点、白は奪ったらシュートを目指す</li> <li>・オフサイドあり（白）</li> </ul>		(2) 方法	3:3:1システム	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・観る（相手、味方）</li> <li>・攻撃方向の意識（優先順位、背後を狙う）</li> <li>・ボールを失わない（サポート、判断）</li> <li>・守備の連携 ・奪いどころの共有</li> </ul>			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・観る（相手、味方）</li> <li>・攻撃方向の意識（優先順位、背後を狙う）</li> <li>・ボールを失わない（サポート、判断）</li> <li>・守備の連携 ・奪いどころの共有 ・攻守の切り替え ・運動量</li> </ul>		
<p>《 振り返り 》</p> <p>今回のトレーニングは、前回の「プライオリティを意識した攻撃」を踏まえ、様々な試合展開の中で縦に速い攻撃ができない場面で、各選手が幅と深さを取りながら、ボールをつないでいくために、「ビルドアップ」をテーマに実施した。</p> <p>W-U P では、パスワークに必要な不可欠である正確で速いパスを意識してトレーニングを行った。テンポ良くパスが繋がる時があれば、パスやコントロールの乱れが目立つ時もあった。味方のミスや互いの意図が合わなかったときなどに、うまく修正するだけの技術が必要だと感じた。TR 1 では、相手DFの背後を狙う意識は大事にしつつ、狙えない時には自分たちでボールを保持するという判断を意識してトレーニングを行った。必要に応じて立ち位置を変え、選手同士で連携をとるように取り組んだ。最初は足下にボールを要求する選手が多く、個人で攻撃をしようとする場面が多かったが、しだいに顔が上がるようになり、幅を効果的に使った攻撃が見られるようになった。TR 2 では、実際のゲームに近い状況で、GKからのビルドアップを試みた。自陣であるという意識をもち、リスクの少ない選択ができるように促すと、幅と深さを効果的に使ったビルドアップができるようになってきた。トレーニングのなかで自然と切り替えの速さも上がっていき、より実践的なトレーニングとなった。最後のゲームは10分×2本を実施した。丁寧にボールを繋いで攻めようという意識は見られたが、1本目は得点には至らなかった。しかし、2本目には幅と深さを使った効果的なビルドアップが見られるようになり、両チームともに得点が生まれた。次回以降も引き続き高いインテンシティの中で技術や判断を向上させていきたい。</p>					