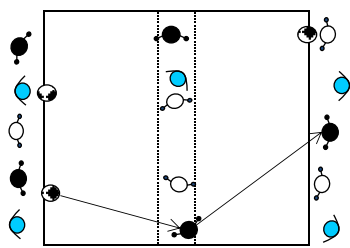
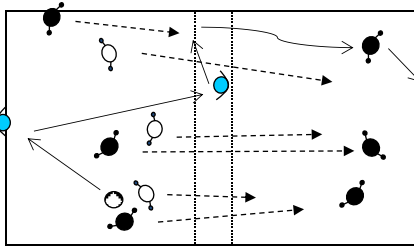
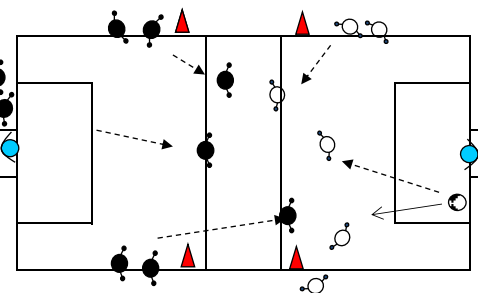
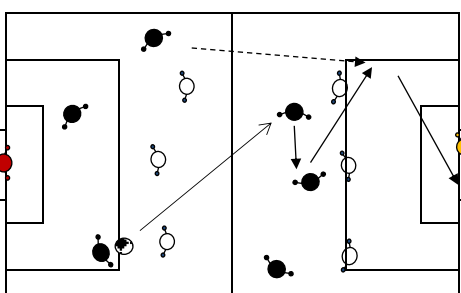


MFA 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2023年 11 月 1 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「 プライオリティを意識した攻撃 」		オーガナイズ		
W-UP	パス&コントロール		TR1	3対3+3サーバー	
(1) 大きさ	15m×20m+3m+15m×20m		(1) 大きさ	25m×20m+3m+25m×20m	
(2) 方法	・3グループでのパスコン (ワンツー、3人目、コンビネーション)		(2) 方法	3対3+2サーバーで中ゾーンをドリブルかパスで突破。ワザドリは中ゾーン。グリッドを移動したらサーバーに当てて逆ゾーンへ攻める。守備側は奪って直ぐに突破しても良い。コーチから配球。	
					
	<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観る・ステップワーク・身体の向き・パススピード ・スペースを見つける受け方・状況によってプレーを変える ・攻撃方向を意識したファーストタッチ ・アイコンタクト 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マークの原則 ・優先順位 (仕掛ける・背後を狙う) ・コンビネーション (ワンツー・三人目) ・観て駆け引き ・動きながらのパス&コントロール 	
TR2	3対3 (4対3) +2GK コールゲーム		ゲーム	6vs6+2GK (セパレート) /8vs8+2GK	
(1) 大きさ	50m×36m		(1) 大きさ	50m×36m/68m×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が配給で連続もあり。		(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進入、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	
					
	<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・優先順位 (シュート・仕掛ける・背後を狙う) ・コンビネーション (ワンツー・三人目) ・観て駆け引き ・連続した攻守の切り替え ・ボールを追い越す動き 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・優先順位 (シュート・仕掛ける・背後を狙う) ・コンビネーション (ワンツー・三人目) ・観て駆け引き ・連続した攻守の切り替え ・モビリティ 	
<p>《 振り返り 》</p> <p>2回目のトレーニングは、プライオリティを意識した攻撃をテーマに行った。W-UPのパス&コントロールでは、攻撃の目的であるゴールを奪い、ボールを保持するために基本となるパススピードや攻撃方向を意識した身体の向きを確認しながら取り組んだ。アイコンタクトや意思表示が増えることで、徐々に受け手と出し手のタイミングが合い、複数の選手が関わりながらボールを動かせる回数が増えてきた。TR1では、3対3のマッチアップを基本としながらサーバーを有効的に使うことでDFの背後を狙う、ドリブルで仕掛けるなど前への意識が高くなった。また、前回のトレーニングで取り組んだ守備におけるマークの原則やファーストDFの重要性についても再確認した。守備の強度が上がると突破するためのポジショニングやオフ・ザ・ボールの動きも改善されていった。TR2では、ボールを奪った瞬間に数的優位をつくりながらゴールを目指す姿勢がみられ、ゴールを意識した攻撃のアクションが出てきた。最後のGAMEでは、GKも積極的にビルドアップに参加しながらプライオリティを意識したモビリティのある攻撃が随所に見られたが、逆に守備で簡単にシュートを打たせてしまう場面も見られたためゴール前の守備など、局面に応じたプレーの選択も次回以降積み上げていきたい。</p> <p>全体を通して、ドリブルやビルドアップのパス精度などそれぞれが自分の個性を發揮しながらトレーニングに臨むことができた。引き続き自分の意志を表現をしながら選手全員でインテンシティの高い環境を作り、連続した攻守の切り替えの中で観て判断してプレーする質の向上にフォーカスしたい。</p>					