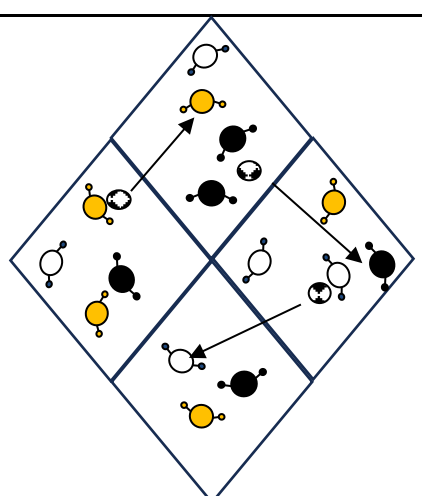
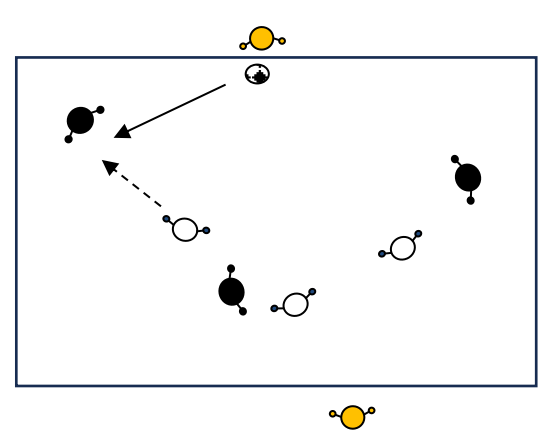
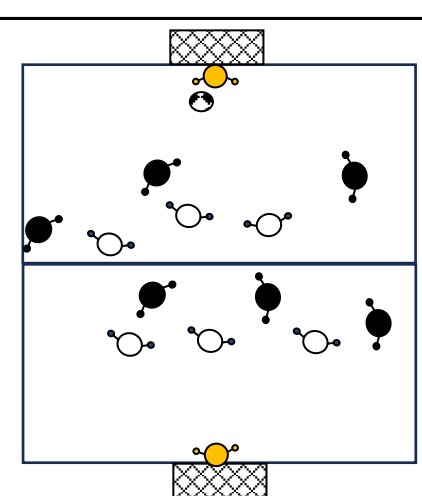
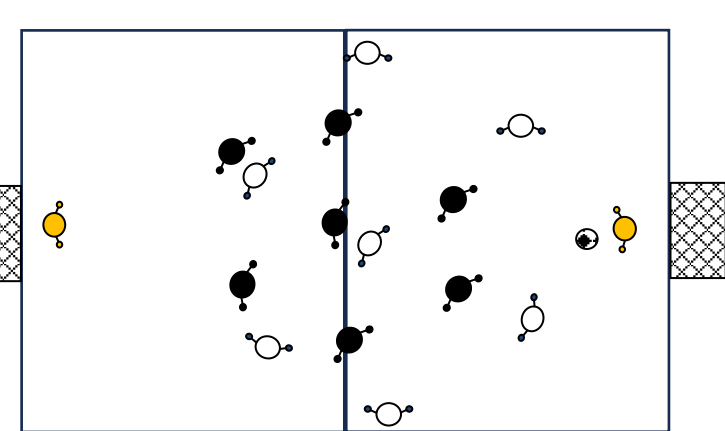


MFA【セントラルトレセン】

《トレーニングレポート》

実施日	2023年 10 月 25 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「 守備の原理原則 」			オーガナイズ	
W-UP	パス&コントロール		TR1	3vs3+1サーバー&ターゲット ライン突破	
(1) 大きさ	18m×14m (ひし型) ×4グリッド		(1) 大きさ	25m×30m×1か所	
(2) 方法	・3グループでのパスコン (ワンツ、フリック、一つ飛ばし、落とし)		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・サーバー&ターゲットタッチ数制限有 (リターンボールワンタッチ) ・サーバーへのリターン制限有 (最初はリターン無し) ・アウトオブプレーはコーチから配球 	
					
	<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 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーチング・1stDFのスイッチ・2nd、3rdの役割・マーク、スペース、コース ・サーバーへの働きかけ 	
TR2	6vs6+GK		ゲーム	7vs7+GK	
(1) 大きさ	52.5m×40~44m		(1) 大きさ	72m×55~60m	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・3-3マッチアップ ・アウトオブプレーはコーチから配球 		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2-3-2マッチアップ 	
					
	<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サンド・マークとスペースとコースを意識・コンパクト 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーチング・コンパクト・奪いどころの共有 	
<p>〈振り返り〉</p> <p>本日から今年度のセントラルトレセンがスタート。初回は守備の原理原則をテーマにトレーニングを行った。W-UPのパス&コントロールでは、試合をイメージしながら、意思表示すること、観て判断すること、身体の向き、タイミング、パススピード、5人全員が関わることを意識しながら行った。徐々に、パススピードや受けるタイミング等の質が上がり、強度も引き上がっていった。続くTR1ではOFF時の守備の立ち位置 (マーク、パスコース、スペースを同時に守れる場所) や狙い、ON時の優先順位を落とし込みながら、1stDFが全体のスイッチになることを強く求めた。また1対1が3つにならないようお互い見合いながら奪いどころを共有できるようコーチングを行った。TR2ではコンパクトな状況から、1stDFのスイッチで全員でボールを奪いに行くことで、プレスバックからサンドして奪う意識も高まっていた。最後のGAMEでも、状況を把握した上での、前線からのハイプレスやそれに伴うコンパクトフィールドの形成により意図的に奪えるシーンも増えてきた。</p> <p>全体を通して、非常に高い強度の中でトレーニングを行うことが出来た。引き続き、時間とスペースがより限られた環境を作り出し、その中で効果的に攻撃し得点を奪うスキルや判断にフォーカスしていきたい。</p>					