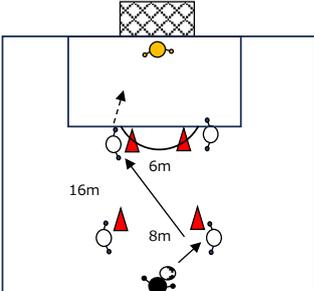
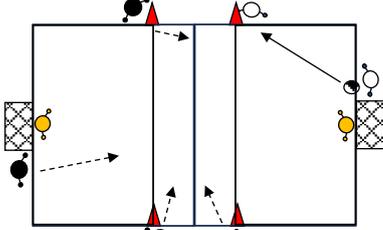
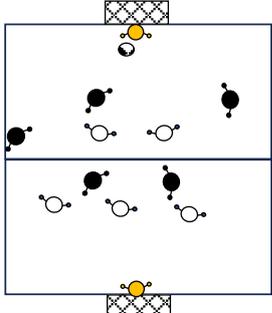
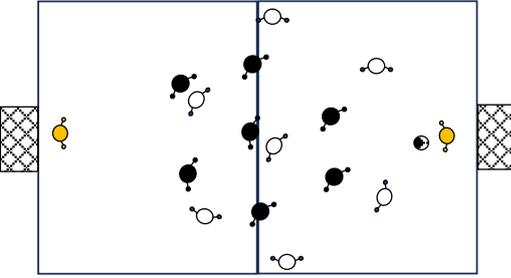


M F A 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2023年 11 月 22 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「 ゴール前の攻防 」 オーガナイズ					
W-UP	パス&コントロール&シュート		T R 1	3vs3+ 2 GK コールゲーム	
(1) 大きさ	16m×6m~10m (台形) × 2カ所		(1) 大きさ	36m×30m	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・フルアウェイ、カットイン、ターン、3人目 (2トップのどちらを選んでも良い) ・黒はどちらに出しても良い ・パスは1タッチで覗いても良いし、2タッチで持ち出しても良い 		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・コーチからのコールでスタート ・守備側は奪ったら一人でできてOK 	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観る・タイミング・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・シュート精度 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1stDFのスイッチ・2nd, 3rdの役割・マーク、スペース、コース ・攻撃の優先順位ゴールを目指す (シュート、仕掛ける、背後) ・ソロ・コンビネーション (ワンツー・三人目) ・連続した攻守の切り替え・シュート精度 		
T R 2	5vs5+GK		ゲーム	7vs7+GK	
(1) 大きさ	50m×40m		(1) 大きさ	72m×60m	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・3-2の2LINE ・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"> ・1stDFのスイッチ・2nd, 3rdの役割・マーク、スペース、コース ・攻撃の優先順位ゴールを目指す (シュート、仕掛ける、背後) ・ソロ・コンビネーション (ワンツー・三人目) ・連続した攻守の切り替え・コンパクト・奪いどころの共有 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1stDFのスイッチ・2nd, 3rdの役割・マーク、スペース、コース ・攻撃の優先順位ゴールを目指す (シュート、仕掛ける、背後) ・ソロ・コンビネーション (ワンツー・三人目) ・連続した攻守の切り替え・コンパクト・奪いどころの共有 		
<p>《 振り返り 》</p> <p>今回のトレーニングは、前回の「ゴール前の突破」を踏まえ「ゴール前の攻防」をテーマに実施した。</p> <p>W-U P では、受け手は、出し手のタイミングを観ながら、いつどこで欲しいのかを動きで伝えることを意識し、出し手はラストパスの重要性やパススピード等の質にこだわって行った。選手たちはゴール前の最もシビアなエリアであることを意識しながら、タイミングや制度にこだわり、試合をイメージしてプレーできていた。フィニッシュの精度については、もっとこだわったコーチング (ファーストタッチの置き所やシュートコース等) を取り入れればさらに全体の質は高まると感じた。続く、TR1は、まずはゴールを狙う (シュート) ことを落とし込み、その後、ゴール前の守備の部分に特にアプローチした。GK含めて4人でラインを下げすぎず、ボールヘブレッシャーをかけながら押し出すイメージを落とし込み、攻撃は、背後狙う強烈な動き出しによって空いたスペースをどう使うかを考えさせた。攻撃に関しては、2vs1の局面を作る動き (オーバーラップ、インナーラップ等) をもっと引き出せるよう引き続きアプローチしたい。TR2やGEMEでは攻守における立ち位置や、コンパクトな守備からどこで奪うかを考えさせながら行った。奪った瞬間にゴールを目指す意識は非常に高いものが見られたが、無理にゴールを目指すことで失う場面も多く、状況を観て判断して正確なプレーをすることにも引き続きフォーカスしてトレーニングを行いたい。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>					