

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 29 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「観て判断する・関わる(高いインテンシティのなかで)」 オーガナイズ					
W-UP	ランニング・リフティング・ヘディング		TR1	パス&コントロール	
(1) 大きさ			(1) 大きさ	8m×8m (ひし形)	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2人1組 ・リフティング：出したら受け手を超えて移動 ・ヘディング：1人2分間種類自由 		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・5人1組 ・出したら移動 ・コントロール：縦、カットイン、セットから3人目 	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チラ見 ・コミュニケーション ・主体性 			<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 ・攻撃方向を意識したファーストタッチ ・動きながらのパス&コントロール、パススピード ・動き出すタイミングと角度 		
TR2	3対3+2サーバー		ゲーム	8対8+2GK	
(1) 大きさ	15m×15m		(1) 大きさ	少年用コート	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・サーバーは1タッチ ・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"> ・守備：3-3-2、攻撃：2-1-4-1 	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幅と深さ、優先順位 ・1stDFのスイッチ・2nd、3rdの役割・マーク、スペース、コース ・連続した攻守の切り替え 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・連続した攻守の切り替え ・高いインテンシティ ・観て判断してプレーする 		
<p>〈振り返り〉</p> <p>前期最後のトレーニングは、全国高校サッカー選手権大会に出場する四日市中央工業高校のトップチームと合同で行った。トレーニング前、伊室監督から「しっかり観て判断する」、「自分からボールを奪いに行く」ことを要求されトレーニングに臨んだ。W-UPから声を出しながらランニングをしたり、主体性を持って自らの課題に取り組んだりする四中工の選手に混ざって雰囲気の良い中でトレーニングを開始した。TR1では、コンパクトなオーガナイズの中で高校年代トップレベルのパススピードやコントロールの質の高さを体感しながらチラ見することを意識し、一つひとつのプレーにこだわる姿が見られた。また、選手たちから「ナイスボール」、「パススピードもっと速く」などプレーに対してコーチングが盛んに行われチームでトレーニングの質を高め合う環境で取り組むことができた。TR2では、攻守の切り替えの早さや強度の高いプレスに苦しみ、ボールを失うシーンも多く見られたが攻守における原理原則や優先順位を確認することができた。最後のGAMEでは、ポジショニングやプレーの判断について高校生からのアドバイスに真摯に耳を傾けながら、よりオフザボールの重要性を感じることができ、自らの特徴を出したプレーが随所に見られた。普段のトレーニングでは体感できない高いインテンシティの中で自らの成果と課題を確認することができた非常に充実したトレーニングとなった。</p> <p>最後に四日市中央工業高校の選手、スタッフ、関係者の皆様はこの場をお借りして感謝申し上げます。</p>					