

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 15 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「 ゴール前の突破 」 オーガナイズ					
W-UP	パス&シュート		TR1	3vs3+3S	
(1) 大きさ	縦12m+12m 横12m+12mm		(1) 大きさ	25m×20m+3m+25m×20m	
(2) 方法	1.①→②→③→④の順にパスして④がシュート 2.②、③、④でコンビネーションシュート		(2) 方法	3対3+2サーバーで中ゾーンをダブルからパスで突破。ワサイドラインは中ゾーン。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。コーチから配給。	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> 受け手と出し手のタイミング コンビネーションのアイデア ファーストタッチ パススピード シュートの精度 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> 攻守の優先順位 突破できるポジショニングと動き出し タイミング パススピード サポートのスピード 相手の状況を観る 		
TR2	4vs4+GK		ゲーム	7vs7+GK GAME	
(1) 大きさ	40m×44m		(1) 大きさ	70m×60m	
(2) 方法	・コーチからの配球で4vs4+GK ・2点先取した方の勝ちもしくはプレー時間が長くなったら終了		(2) 方法	システム：3-3-1	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> 優先順位 (シュート・背後へのアクション) 連続したプレー 攻守の切り替え コンビネーション ボールを奪うorゴールを守る判断 チャレンジ&カバー 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> 優先順位 (シュート・背後へのアクション) 連続したプレー 攻守の切り替え コンビネーション ボールを奪うorゴールを守る判断 チャレンジ&カバー 		
<p>〈振り返り〉</p> <p>テーマが「ゴール前の突破」ということで背後への動き出しやゴールへの意識にアプローチをしながらトレーニングを行った。</p> <p>W-UPではタイミングを合わせることやコンビネーションを意識したが、ファーストタッチやパスが不正確なところがあり、強いシュートを打てない状況があった。また、ファーストタッチで角度をつけたり、持ち出したりするなどの工夫があると様々なシチュエーションでのシュートにできたと感じる。</p> <p>TR1ではサーバーをつけてのトレーニングになり、ファーストタッチや動き出しが後ろ向きになることが多かったため、「背後へのアクション」や「ファーストタッチでDFを剥がす」ことをコーチングするとドリブルでの突破やDFとの駆け引きが増え、ゴールも増えた。</p> <p>TR2・GAMEでは、どの選手もゴールへの意識を持ち、躍動感のあるゲームとなった。その中で、「ワンツー」や「3人目」などのコンビネーションが増えればより良い攻撃となった。また、今回のトレーニングでは守備へのアプローチを少なくしたため、ゴール前のスライドやラインでの駆け引きが上手くできなかった。このような課題は次回以降のトレーニングで改善していけたらと感じた。</p>					