

## 2023 年度 松阪紀州地区 第 1 回 MTK 実施報告書

2024.1.13(土)17:00-20:00

松阪市総合運動公園

参加者 13 名

第 1 回松阪紀州地区 MTK は、三重県サッカー協会 FA.C 級チューターの藤田雄介氏による①講義、松阪地区 Jr,トレセン U12 の選手に指導実践として、②ウォーミングアップ、③ 3 対 3 + 1 サーバー、シュートゲーム、④ 6 対 6 の内容をおこないました。今回の研修は「攻撃（オン・オフの関係）」をテーマにしました。はじめに、講義では攻撃の部分の特にオフの動きについて、動きの優先順位、マークを外す動き、サポートの質について映像も使いながら説明をしていただきました。イメージを共有したうえで、指導実践をしていただきました。以下に各実技の報告をさせていただきます。

### ①講義

①



### ②ウォーミングアップ（ボール回し、シュート）

4 対 2 のボール回しでは、真ん中にコーンを置き、攻撃はコーンに当てたら 1 点というゲーム性を持たせることで子どもたちは楽しみながら、サポートの距離や角度を考えてプレーしていました。

### ③ 3 対 3 + 1 サーバー、シュートゲーム

点を取るために、DF の背後を狙うこと、前向きを作ることをコーチングしていただき、子どもたちがゴールへの意識を高めることができる内容でした。

### ④ 6 対 6

味方同士の距離やボールを受けるタイミングなどオフの動きを大切に、オンでは積極的にゴールにしかけるようにコーチングで促し、子どもたちは一生懸命がんばっていました。

③



④

