ＭＦＡ【 セントラルトレセン 】

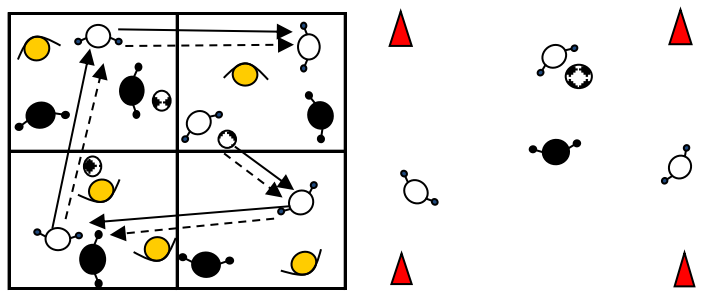
《 トレーニングレポート 》

| 実施日 | 2024年　1　月　31　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「　ボールを奪う　」　オーガナイズ | | | | | |

**W-UP　パス＆コントロール・3対1**

（１）大きさ　15m×15m×4グリッド・5m×5m

（２）方法
- ・3グループグリッド順パスコン（移動）
- ・1タッチ、絶対2タッチ

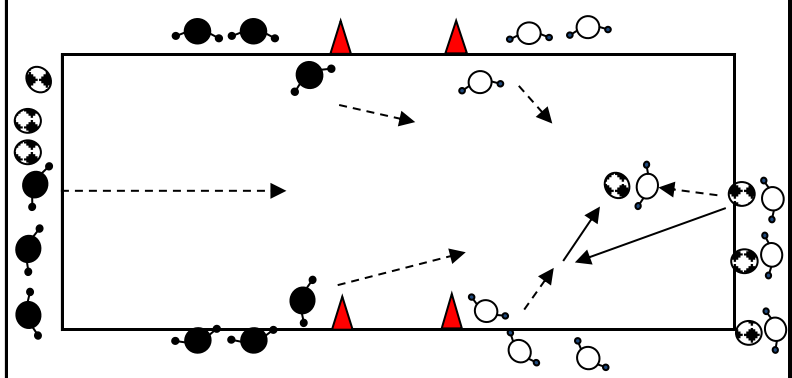


【キーファクター】
- ・観る・ステップワーク・身体の向き・パススピード
- ・スペースを見つける受け方・状況によってプレーを変える
- ・アイコンタクト
- ・ボールホルダーの状況を見ながら連続したアプローチ、駆け引き

**ＴＲ１　3対3**

（１）大きさ　40m×17m

（２）方法
- ・コーチの色コールでパススタート
- ・ラインゴール
- ・アウトオブプレーで交代、連続もあり

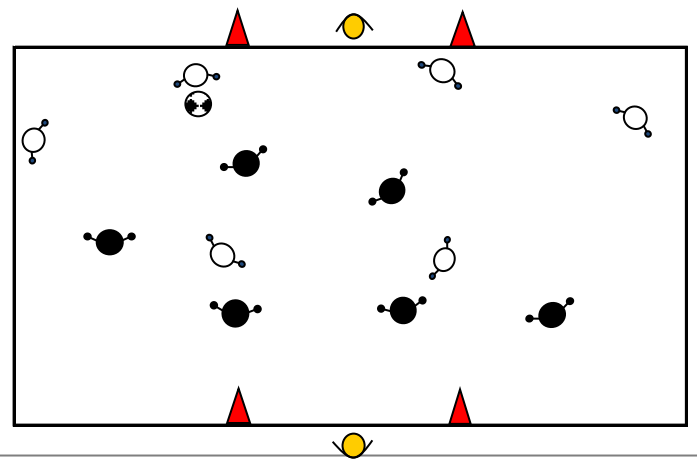


【キーファクター】
- ・アプローチの強度とタイミング
- ・マークの原則、マークとコースを意識
- ・チャレンジの優先順位
- ・チャレンジ＆カバーの連続、コーチング

**ＴＲ２　6対6**

（１）大きさ　30m×50m

（２）方法
- ・4-2の2ライン
- ・ラインゴール
- ・サーバーなし、サーバーのみ、サーバー+ターゲット

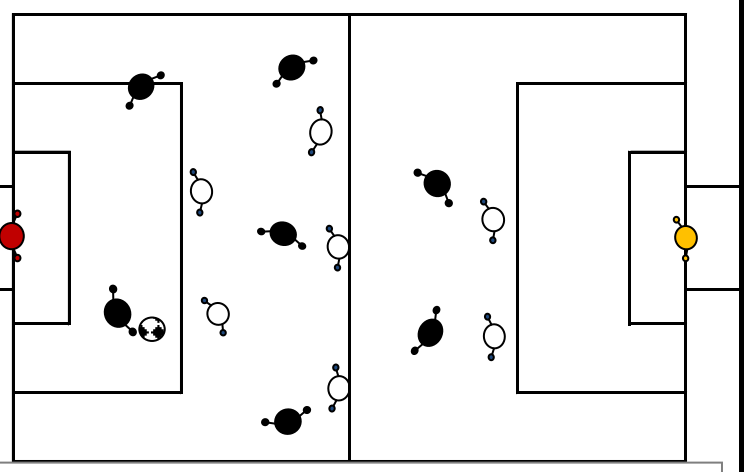


【キーファクター】
- ・アプローチの強度とタイミング
- ・マークの原則、マークとコースを意識
- ・プレスバック
- ・連続した攻守の切り替え

**ゲーム　7対7+2GK**

（１）大きさ　68m×50m

（２）方法
- ・2-3-2マッチアップ



【キーファクター】
- ・コーチング
- ・連動したプレス
- ・攻守におけるプライオリティ
- ・高いインテンシティと連続した攻守の切り替え

〈振り返り〉

セントラルトレセンのトレーニングとしては今年度最後となった9回目。これまでのトレーニングで積み上げてきたことを再確認しながら行った。特に攻守におけるプライオリティを意識し「ゴールを奪う」、「ボールを奪う」ことをチーム全体で共有しながら自分たちでインテンシティの高い環境を作ること、自らの意志をはっきりと表現することを目標にした。W-UPのパス＆コントロールでは、早いパススピードとコントロール、それを実現するために観ることをチャレンジし続けた。また、3対1では相手のミス待ちではなく自らアクションを起こして意図的・積極的にボールを奪いに行くことを要求し、相手と駆け引きしながらボールの奪いどころを意識することができた。TR1では、簡単にボールを下げてしまう場面が見られたためオンザボール、オフザボールにおける攻撃の優先順位を整理するとそれをさせないためのアプローチやインターセプトも増え球際の攻防とともに連続した攻守の切り替えが増え始めた。TR2・GAMEでもファーストDFの重要性を理解しながらマークとスペースとコースを観ながらポジショニングをとることができた一方で、攻守が切り替わった瞬間やモビリティのある攻撃を仕掛けられたときにマッチアップがはっきりせずファーストDFが曖昧になってしまうシーンが見られ、それに対応するためのコーチングやリーダーシップが今後の課題として挙げられた。次週、今年度最後となる活動は高校生とのトレーニングマッチを予定している。今までの成果を発揮し、それぞれが強烈な個性を発揮する選手となれるよう取り組みたい。