

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	2024年 1 月 24 日 (水) 19：00 ～ 20：30				天気	晴
場所	スポーツの杜鈴鹿		ピッチ	人工芝	コンディション	良
テーマ「 中盤の攻防 」 オーガナイズ						
W-UP	パス&コントロール		T R 1	1vs1		
(1) 大きさ	25m		(1) 大きさ	13m×12m (ゲート4m)		
(2) 方法	・①から②へパス ・②はファーストタッチでターンをして③へパス ・③はドリブルで中央まで行き、①へパス ※パス交換や1つ飛ばしなど自由に出していく		(2) 方法	・DFからOFへパスしてスタート ・OFは左右のコーンゲートを突破 ・DFはボールを奪ったら次のOFへパス		
【キーファクター】 ・パススピード ・動き出しのタイミング ・プレーのアイデア			【キーファクター】 ・ボールを奪う (ボディーコンタクト) ・ファーストタッチでの駆け引き ・OFとの間合い ・突破 (DFを抜く、ブロックしながら)			
T R 2	2vs2		T R 3	3vs3+GK		
(1) 大きさ	13m×12m (ゲート4m)		(1) 大きさ	33m×40m		
(2) 方法	・DFからOFへパスしてスタート ・OFは左右のコーンゲートを突破 ・DFはボールを奪ったら次のOFへパス		(2) 方法	・3vs3でマッチアップ ・アウトオブプレーはGKからリスタート		
【キーファクター】 ・マークの原則 ・攻守の優先順位 ・コンピネーション ・タイミング ・チャレンジ&カバー ・突破 (ドリブル、パス) ・駆け引き			【キーファクター】 ・ゴール方向の意識 ・奪うと守るの判断 ・ゴールへ突破 ・逆サイド選手のポジショニング ・背後への動き出し			
<振り返り> 今回は少人数でのトレーニングになったため、プレー回数やプレー強度・ポイントの共有に重点をおいて実施した。選手たちに共有したポイントは“ボールホルダーとの間合い”や“マークの原理原則”を重点に行った。 W-UPのパス&コントロールは年間通して重要視してきたパススピードやファーストタッチ・ヘッドアップ (状況把握) を意識してプレーする選手が増え、テンポよくボールを扱うようになってきた。ここからは他の選手とのコンピネーションや関わりを強化していくことが今後のテーマになると感じた。 TR1ではファーストアプローチでの間合いやボールを奪うことをDFには要求したが、ステップワークやボディコンタクトがうまくできない選手が多かった。回数を重ねると体をぶつけに行く選手は出てきたが、奪いきるのは今後の課題である。 TR2はTR1と同様ではあるが人数が増え、チャレンジ&カバーの関係性・ポジションの取り直しをコーチングするとインターセプトやカバーリングできる回数が多くできるようになった。 GAMEでは、ゴール前の局面ということもあり、ゴールを守るのかボールを奪うのかという判断が重要である。ポジショニングが悪くシュートを簡単に打たれる場面や慌てて飛び込んでかわされるプレーが多々あった。いいポジションから守備へ行くことを改善し、攻撃はさらにゴールへということを強調した。全体を通して少人数であったが選手の意欲も強く、プレーの強度のあるトレーニングだった。						