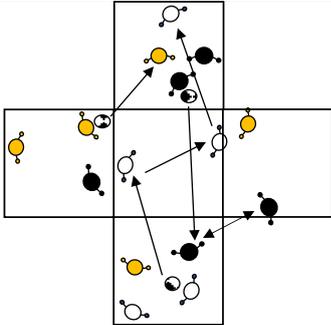
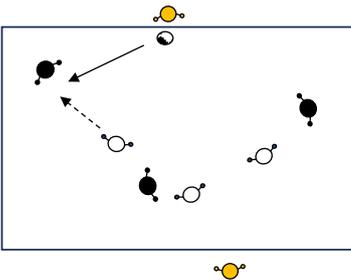
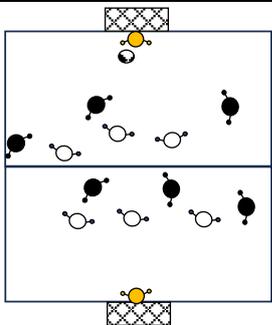
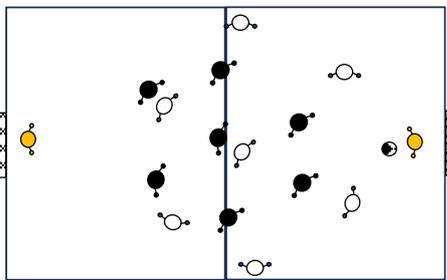


MFA 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

|   |   |     |   |   |   |
|---|---|-----|---|---|---|
| 実施日   | 2023年 1 月 17 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「 インテンシティの高い中で守備の原理原則 」 オーガナイズ   |   |     |   |   |   |
| W-UP  | パス&コントロール   |     | T R 1   | 3vs3+1サーバー&ターゲット ライン突破  |   |
| (1) 大きさ   | 15m×15m×5グリッド   |     | (1) 大きさ   | 20m×30m×2か所   |   |
| (2) 方法  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・3グループでのバスコン（一つ飛ばし、フリック、ワンツ）</li> <li>・真ん中のグリッドで受ける場合はタイミングよく入る</li> </ul> |     | (2) 方法  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーバー&amp;ターゲット1タッチ</li> <li>・サーバーへのリターン無→1回リターン有→リターン有</li> <li>・コーチから配球</li> </ul> |   |
|    |   |     |   |   |   |
| <p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・観る・ステップワーク・身体の向き・パススピード</li> <li>・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</li> <li>・攻撃方向を意識したファーストタッチ</li> </ul>  |   |     | <p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・守備の原理原則・コーチング・1stDFのスイッチ・2nd, 3rdの役割・マーク、スペース、コース</li> <li>・サーバー&amp;ターゲットへの働きかけ</li> <li>①サーバー&amp;ターゲット無…ガンガン奪いに行く</li> <li>②サーバー有…ポジションを取り続けながら奪いに行く</li> <li>③サーバー&amp;ターゲット有…マーク、パスコース、スペース、プレスバック</li> </ul> |   |   |
| T R 2   | 5vs5+GK   |     | ゲーム   | 7vs7+GK   |   |
| (1) 大きさ   | 60m×45m   |     | (1) 大きさ   | 72m×60m   |   |
| (2) 方法  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・3-3マッチアップ</li> <li>・アウトオブプレーはコーチから配球</li> </ul>                           |     | (2) 方法  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・2-3-2マッチアップ</li> </ul>  |   |
|    |   |     |   |   |   |
| <p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サンド・マークとスペースとコースを意識・コンパクト</li> </ul>   |   |     | <p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチング・コンパクト・奪いどころの共有</li> </ul>  |   |   |
| <p>《 振り返り 》</p> <p>本日7回目のトレーニングであった。前回の四日市中央工業との合同練習で感じたインテンシティの高さ以上の高さ求めて行った。約1か月半の期間が空いたが、選手たちはW-UPのパス&amp;コントロールから非常に強度高くシビアな環境を作り出すことを意識してトレーニングに入れていた。名前を呼ぶこと、意思表示をすること、観て判断すること、身体の向き、タイミング、パススピード、ファーストタッチ等をデモやシンクロでコーチング行いながら進めた。徐々に5人全員が関わることを意識したプレーや、パススピードや受けるタイミング等の質が上がり、強度も引き上がっていった。続くTR1では守備の原理原則である立ち位置について再確認及び整理しながら優先順位の第一であるインターセプトを狙うこと、1stDFが強烈に奪いに行くこと（同時に後ろのコーチングも）で全体のスイッチになること強調して行った。3人で良い立ち位置に立ち続け、準備ができていてパスカットやカバーリング、プレスバック等で奪うシーンが増えてきた。逆に攻撃に関しては、幅と段差を作ることを求め、バスコンの形を再度イメージさせた。TR2では特にボール状況に応じて微妙に立ち位置が変わることを特に強調して行った。コンパクトな状況から、1stDFのスイッチで全員でボールを奪いに行くことと、プレスバックからサンドして奪う意識も高まっていった。最後のGAMEでも、状況を把握した上での、前線から1stDFのスイッチで連動して奪えるシーンが多くあった。また奪われた後の切り替えや、攻撃時のリスク管理の部分も意識して行っている選手も多かった。</p> <p>全体を通して、強度も引き上がっており、良い緊張感の中でトレーニングを行うことが出来た。次回もさらに高い強度の中でトレーニングを行いたい。</p> |   |     |   |   |   |