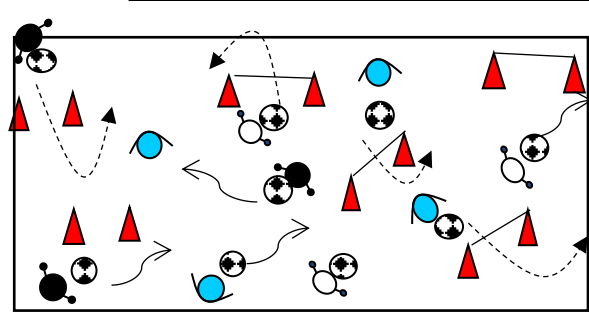
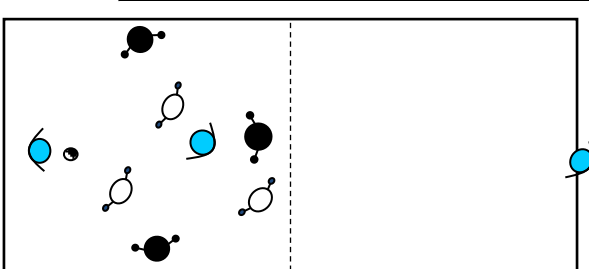
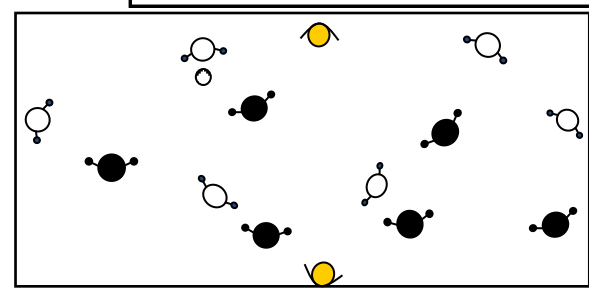
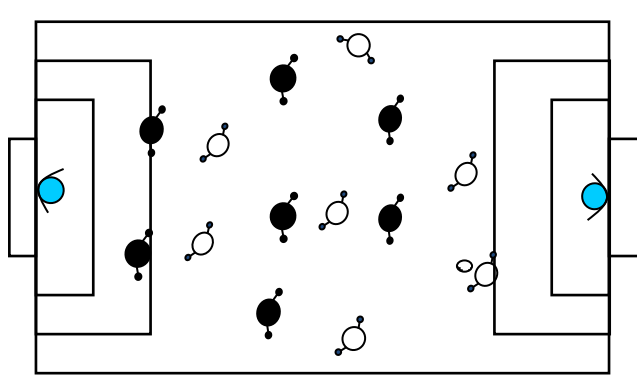


MFA 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2024年 1月 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 「 攻守の切り替え 」 オーガナイズ					
W-UP	ドリブル・リフティング		TR-1	3対3+2F (5対3) ⇔ 3対3+2F (5対3)	
(1) 大きさ	25m×20m		(1) 大きさ	15m×15m×2	
(2) 方法	各自ボール1個でドリブル・リフティング ◇ゴムコーンをジャンプしてドリブル・リフティング・コントロール。(コーチの条件指示によって)		(2) 方法	自陣のグリッドで3対3+2Fでボールキープ。タッチ制限有。守備側は奪って逆の自陣グリッドへ移動。Fの1人も移動。コーチから配給。	
					
<p>【キーファクター】○周りを観ながらドリブル ○間接視野のリフティング ○ボールを弾ませないコントロール ○緩急やリズムを意識して移動</p>			<p>【キーファクター】・ボールの移動中にアプローチ ・守備側3人の連動性、同時性、コーチング ・間合い、ステップワーク、ワンサイドカット ・攻守の切り替え、球際の強さ ・奪った後の、幅と深さ、失わずに逆グリッドへ</p>		
TR-2	6対6サーバー有・無 ラインゲーム		GAME	7対7+ GPゲーム	
(1) 大きさ	50m×30m 横長		(1) 大きさ	少年用コート	
(2) 方法	4:2の2ラインでマッチアップ。 コーチから配給		(2) 方法	・ノーマルゲーム ・時々、コーチから配給	
					
<p>【キーファクター】・ポジショニングとチャレンジの優先順位 ・マーク、コース、スペースを同時に意識 ・ボールの移動中にアプローチ、タテおさえの対応 ・コーチングとグループで奪う意識 (スライドとサンド) ・攻守の切り替えと連続性、球際の強さ ・奪った後の幅と深さ、失わない</p>			<p>【キーファクター】 ・前線からの連動したプレス ・攻撃から守備への連続したプレス ・奪った後の幅と深さ ・プライオリティをもった攻撃 ・遅効と速効の判断</p>		
<p>〈振り返り〉 W-UPではリフティングが安定せず、ボールコントロールに課題を感じる選手が多かったが、ボールを弾ませて座っている状態から立ち上がるトレーニングではキレイのある動きを見ることもできた。TR 1では全体的にボールを奪う意識が低く、1stDFがボールホルダーとの距離が遠くなり、プレッシャーがかからない状態になっていた。TR 2でもTR 1同様プレッシャーが甘い状態が続いていた。ボールサイドとは逆サイドの選手のポジショニングに関して、ボールホルダーが奪われた時のことを考えてリスク管理のポジションをとることをフリーズで共有した。DAMEでもTR 2の課題と同様、攻撃時にDFが高いポジションをとってしまい、奪われた時に正しいポジショニングをとることができない状況になる場面があった。また、GKへのバックパスが決定的な状況で2度追いでGKに対してプレッシャーをかける選手に連動できず、プレスを剥がされる場面があった。総じて、選手一人一人がボール状況に応じて、次の状況を予測し、頭の中を切り替えてプレーすることをフリーズで確認した。今回のトレーニングでは今まで積み上げてきた守備の強度が感じられず残念だった。とチームからもお話があった。次回以降のトレーニングではもう一度初心に立ち帰り、守備の強度の基準を上げていきたい。</p>					