

2025年度 第1回三泗地区MTK報告書

2025.9.28(日) 13:30~16:30

四日市市 垂坂サッカー場A

参加者19人

第1回三泗地区MTKは講師にFAコーチの樋口士郎さんをお迎えし、三泗地区トレセンU13のトレーニングで開催しましたが、これまでと方法を変えて実施しました。

これまではFAコーチの樋口士郎さんによる選手への指導を見学し、その後、トレーニングについてのディスカッションを行う形が主でしたが、今回は三泗地区トレセンスタッフによるトレーニングを参加者全員で見学し、その後ディスカッションを行う形で実施しました。

三泗トレセンU13のスタッフは指導実践に近い形になり適度な緊張感の中で指導を行うことができました。

テーマは「中盤の守備」でした。TRメニューは、

- 1 W—u p (2 v s 1、2 v s 2)
- 2 T R 1 (3 v s 3 セパレート)
- 3 T R 2 (6 v s 6 + G P)
- 4 G A M E (1 1 v s 1 1) でした。

ディスカッションでは主に以下のような質問、感想、意見などがでました。

【W—u p】

- ・ 選手にトレーニングの意図が十分伝わっていたか？
- ・ フリーマンのプレーエリアを3mにした意図は？
- ・ ボールを奪うのか、コースを切る（くさびを入れさせない）のかがはっきりしなかった。
- ・ 守備の強度という面ではどのグループも良かった。

【T R 1】

- ・ 狙っていた現象はでたか？コートサイズ（特に横幅）はどうであったか？
- ・ セパレートにした意図は？
- ・ トップの選手が下がってボールを受けることが多くなり、攻撃の深さが保たれなくなった。その結果、中盤の組織的な守備というよりは、より1対1の場面が多くなっていた。

【T R 2】

- ・ 攻撃にDFの背後を狙う動きや味方GPやDFからトップのフリーの選手を狙うパス（ダイレクトプレー）などがないことや、幅を広く使った攻撃が少なかったため狙った現象が出てこない。攻撃への働きかけが必要ではなかったか？
- ・ GPや後方の選手からの指示は？スライドや1st / 2nd DFの決定や指示。
- ・ T R 1からの流れて、攻撃に幅や深さがたりなかったことにより、中盤の選手のスライドがなくてもボ

ールが奪えてしまえる場面が見られた。

【GAME】

- ・ 相手ゴール前の守備（フォアチェック）の場面が多く、意図的な中盤の守備が見られる場面が少なかった。
- ・ 中盤の守備に関して、特に逆サイドの選手がスライドして守ることが少なく、スライドしてきても遅れる場面が見られた。

【FAコーチから】

- ・ オーガナイズの意図は十分伝わっていたが、今回のトレーニングが「ボールを奪う」というテーマであればよい内容のトレーニングであった。
- ・ T R Iで深さ（縦）に対する守備はできていたが幅（広さ）はどうであったか？そうするとオーガナイズの見直しも必要だったか？セパレートにしたことが縦ずれを起こさせる意図であれば、その面での守備の強度は出ていた。（どんどん守備に行けていた。）
- ・ 中盤の守備を狙いとするならばフォアチェックはしなくてもよいのではなく、状況に応じて選手が行うことは大切。➡そのほうが守備の効率が良いのでそのこと自体は問題ない。今日のゲームはトレーニングのテーマからずれるが大部分がそうであったと思う。
- ・ では、中盤の守備というテーマに近づけるためには…

① スライドがでてくるオーガナイズの設定や働きかけ

② 中盤の守備のトレーニングは（B級ライセンスメニューでは）、ビルド・アップのトレーニングと裏表と考える。そうするとイメージがわかりやすい。そこから考えると中盤の守備は、相手のビルド・アップに対して、方向等を限定（制限を加え）し、狙ったところで確実に奪うことが大切になる。そういう意味では本日のトレーニング（特にゲーム）では、攻撃（ビルド・アップ）への働きかけがあったほうが良かった。

- ・ 中盤の守備に求められる「同時性」「連動性」はどうであったか？いつどこで守備のスイッチが入ったかがわかりにくかった。
- ・ トレーニングメニューを構築する際、「中盤の守備」というテーマで最後のゲームがこうありたいとイメージしそこから逆算してT R 2・T R I・W—u pと考えていったとき、今日のトレーニングはどうであったかを考えるとよい。
- ・ ポジショニング（マーク）の原則を徹底することが基本で最も大切。その中でディフェンスのプライオリティであるボールサイドでのインターセプトが生まれ、逆サイドのカバーリングやC Fへのくさびのボールが入れられないポジションになるように導くこと。今日のゲームでは逆サイドへの選手は中盤の守備が十分理解できていなかったし、働きかけも少なかった。トップ下の選手に良いボールが入る場面が散見されたが、それは中盤の中や逆サイドの選手の守備の意識がないことやスライドができていないことの裏返しとなる。

最後に今回試みたMTKの方法は、参加していただいた指導者には有意義な研修会になったことは勿論ですが、特に三泗トレセンU13のスタッフには大変有意義な研修になったと思います。

まな板の上にのっていただいた三泗トレセンU13のスタッフの皆さん、参加していただいた皆さん、ありがとうございました。お疲れさまでした。

三泗地区ダイレクター 大橋