

2025.11.3(月)15:00~17:30

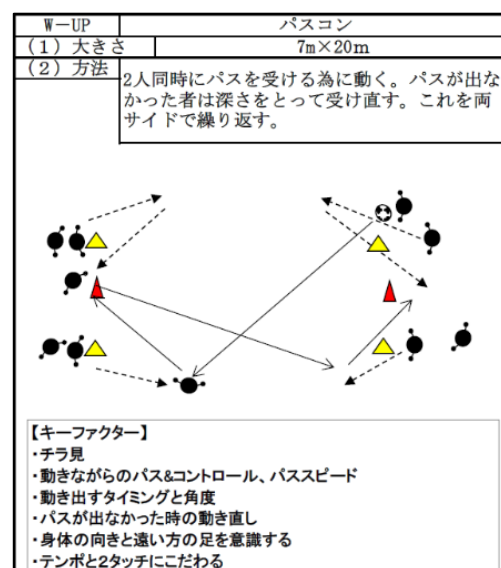
高田中学校人工芝グラウンド

参加者15名

津地区第2回 MTK は、FA コーチ樋口史郎氏を招聘し、「ボールを運ぶ」をテーマとして、津市中体連選手を対象に指導実践をしていただきました。参加者は、樋口氏による指導実践を見学し、ディスカッションを通して気づきを共有しました。以下、トレーニングの概要とふりかえりです。

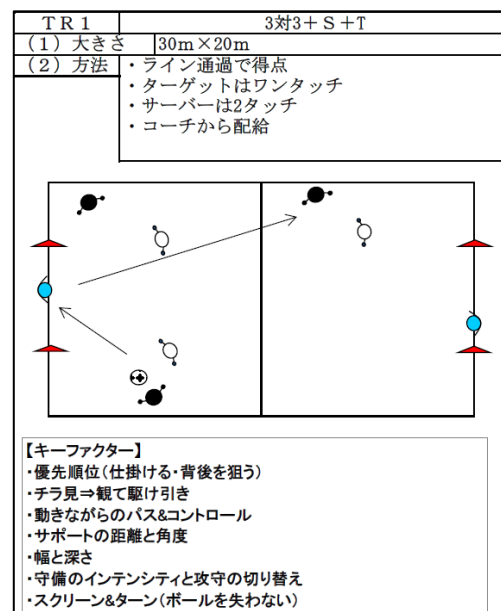
W-UP(パス&コントロール)

練習開始時の選手の力量や取り組みを観察・評価し、課題が明確になった時点でフリーズを入れ、意図を正確に伝えていただきました。「ボールを受けるタイミング」や「パススピード」についてのデモを見せることで、その後の選手の意識が変化しました。選手を褒めることは、望ましいプレーや「良い基準」をチーム内に設定する上で非常に重要な要素となること。特に、心と体の準備を行うウォーミングアップ (W-UP) の段階で積極的に褒めることで、その後の練習全体への集中力と取り組みの質が大きく向上すると感じました。



TR1 (3対3+サーバー+ターゲット)

このトレーニングでは、はじめに攻撃の目的について、シンクロで働きかけてもらいました。具体的には、「サーバーがいい状態でボールを持った時に背後を狙うこと」や「サーバーが供給した後、かわり続けること」などです。その後、守備の原則についてフリーズを入れ、全体で共有しました。この守備側への働きかけの結果、守備のインテンシティが向上しました。これにより、攻撃側はより高い水準でのプレーを追求せざるを得ない状況が生まれ、トレーニングの攻撃側の難易度が高まったと評価できます。守備側への働きかけが、間接的に攻撃側の技術や判断力を高める上で極めて効果的であることを、改めて実証できたセッションとなりました。



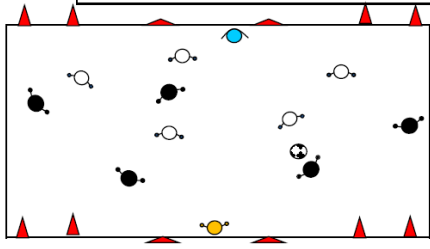
TR2（5対5＋サーバー＋ターゲット）

3-2の2ラインで設定した5対5のトレーニングを実施しました。コート
の拡大により、攻撃における幅と深さの活用が課題として顕著に見ら
れ、特にオフ・ザ・ボールの選手のポジショニングに改善の余地がありま
した。この課題に対し、ボールに絡んでいない選手（オフの選手）への
「シンクロ」での働きかけを重点的に行ってもらいました。サイドチェン
ジの局面で「フリーズ」を用い、逆サイドの選手へ以下の発問を通じて選
手自身の気づきを促してもらいました。

「逆サイドの選手がボールを持っているとき、何を考えていたか？」

「どのタイミングで、どこへ動けば良いか？」

この手法により、選手たちに幅や深さを意識したポジショニングが徐々に
生まれ始めました。今後も、オフ・ザ・ボール時の適切なポジショニングと連動について、津市として継続的かつ粘
り強く指導していく必要があると認識しています。

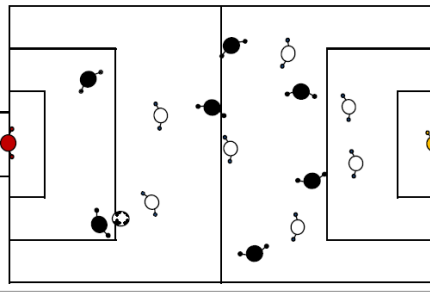
TR2	5対5+S+T 6ゴール
(1) 大きさ	25m×40m（横長）
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・サイドゴールドリブル通過 ・中央ゴールはTに当ててライン通過 ・サーバーは2タッチ ・ターゲットはワンタッチ ・コーチから配給
	
【キーファクター】 <ul style="list-style-type: none"> ・幅と深さ⇒オフのポジショニング ・優先順位とサイドチェンジ ・動きながらのパス&コントロール ・チラ見⇒観て駆け引き ・守備のインテンシティと攻守の切り替え ・スクリーン&ターン（ボールを失わない） 	

Game（8対8（GP含む））

1-2-3-2のフォーメーションでゲームを実施しました。成果として「背後
を狙う意識」は浸透していましたが、その反面、ボールロストの回数が
多く、結果的に攻守の切り替え（トランジション）が頻繁に発生しまし
た。チームとして落ち着いてボールを保持し、攻撃を組み立てる時間や
局面を確立できていませんでした。安定したポゼッション時間を創出す
るため、以下の2点について働きかけていただきました。

①サポートの深さの追求: 安定的なボール保持のために、ボール保持者
に対する適切な距離と角度からのサポートの深さについて、集中的に働き
かけました。

②「フリーズ」を活用し、守備ラインをどのように超えるか（今回は特にポジショニングの工夫によるライン間侵
入）という攻撃原則を全体で共有しました。これらの指導の結果、特にビルドアップの局面で改善が見られました。
GP（ゴールキーパー）がボールを保持した際に、CB（センターバック）が効果的なポジションをとり、ビルドアッ
プの起点を作ることに成功する場面が増加しました。

ゲーム	7対7+Gk
(1) 大きさ	少年用コート
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2:3:2 (2:4:1) システム ・ノーマルなゲーム
	
【キーファクター】 <ul style="list-style-type: none"> ・チラ見⇒観て駆け引き ・優先順位（ゴールへ向かうポゼッション） ・幅と深さ、オフのバランス ・選択肢のある仕掛け。コンビネーション ・動きながらのパス&コントロール ・守備のインテンシティと攻守の切り替え ・スクリーン&ターン（ボールを失わない） 	

