

## 2025 津地区第2回 MTK 実施報告書

2025.11.3(月)15:00~17:30

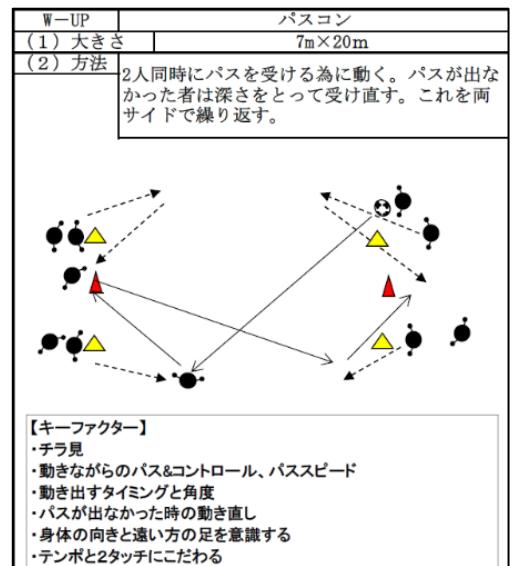
高田中学校人工芝グラウンド

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。

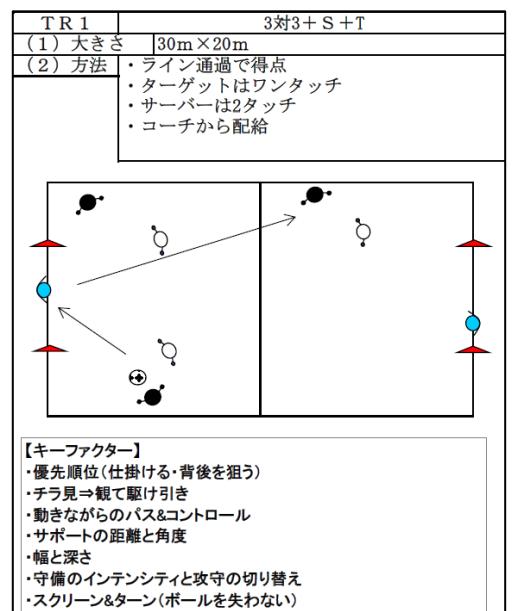
### W-UP(パス&コントロール)

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てることで、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тен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。



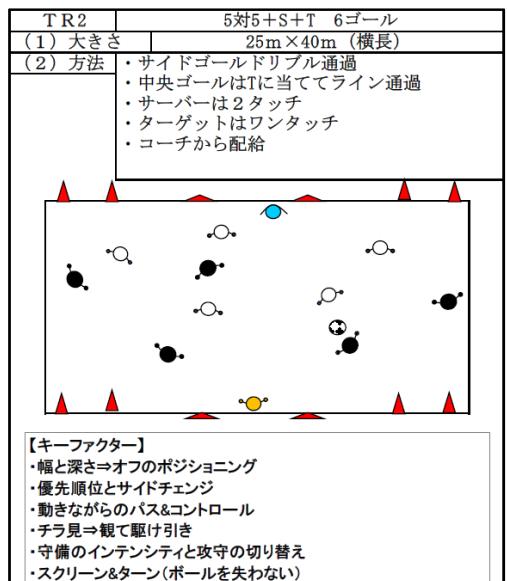
## TR2（5対5+サーバー+ターゲット）

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。



## 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、特にビルト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、ビルト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。

