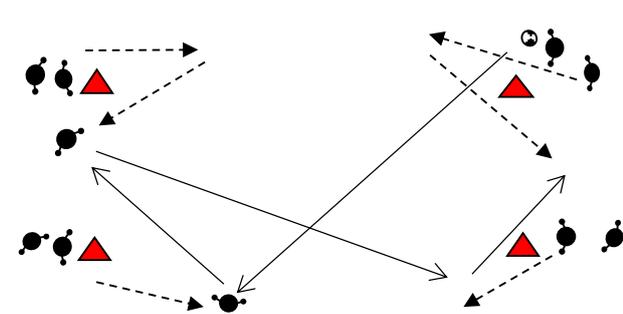
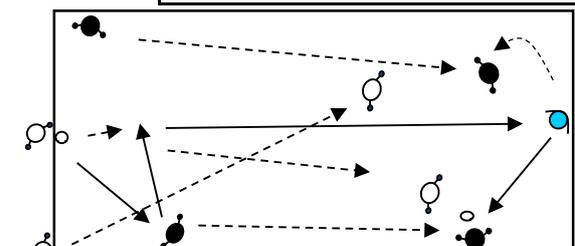
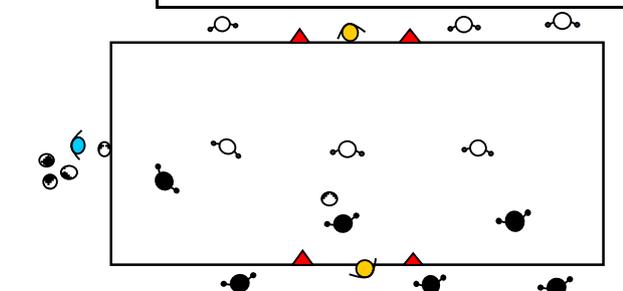
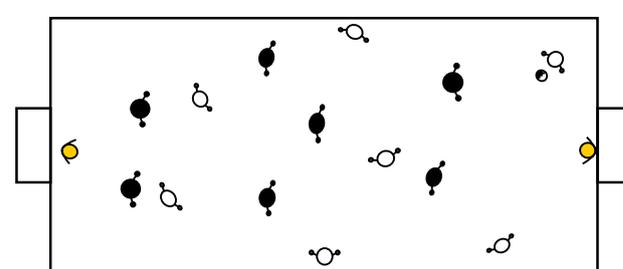


MFA 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2024年 10月 23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
「 守備の基本戦術 (ボールを奪う) 」 オーガナイズ					
W-UP	パス&コントロール		TR-1	2対2(1対1)+サーバー ラインゴール	
(1) 大きさ	10m×25m		(1) 大きさ	15m×25m縦長(10m×15m)	
(2) 方法	2人同時にパスを受ける為に動く。パスが出なかった者は深さをとって受け直す。これを両サイドで繰り返す。		(2) 方法	セットのパスからスタート。攻撃者は落とした後、移動してパスを受ける。サーバーはワンタッチ。パスした守備者はアプローチ。もう1人の攻撃者、守備者はクサビのパスで侵入。攻撃はライン突破を狙う。奪ったら逆のラインへ攻める。	
 <p>【留意点】・動きながらのパス&コントロール、パススピード ・動き出すタイミングと角度 ・パスが出なかった時の動き直し ・身体の向きと遠い方の足を意識する ・テンポと2タッチにこだわる</p>			 <p>【キーファクター】・ボールの移動中にアプローチ ・優先順位を持ってチャレンジ ・間合い、ステップワーク、ワンサイド切りすぎず対応 ・チャレンジ&カバーの連続 ・攻守の切り替え、球際の強さ</p>		
TR-2	3対3+F+T ラインゴール		GAME	7対7+2 G K	
(1) 大きさ	20m×35m 横長		(1) 大きさ	少年用コート 縦長 大ゴール	
(2) 方法	コーチからの配給でスタート。ラインゴール。自陣のFはサポート。前のFはターゲット。Fはワンタッチ		(2) 方法	2 : 3 : 2でマッチアップ	
 <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 ・チャレンジ&カバーの連続 ・攻守の切り替えと相手との駆け引き、間合い ・コーチングとグループで奪う意識</p>			 <p>【キーファクター】 ・ポジショニング、マークの原則 ・チャレンジのプライオリティ ・マーク・コース・スペースを同時に意識、危険なところの判断 ・グループでプレス、サンド、受け渡し、コーチング ・1対1の戦い、攻守の切り替え ・奪うと遅らせる野判断</p>		
<p>〈振り返り〉</p> <p>本日から今年度のセントラルトレセンがスタート。開講式では片野技術委員長より「毎回のトレーニングで必ず成長をして帰ること」、「自分の武器を発揮すること」という激励をもらい、トレーニングが開始された。</p> <p>初回は守備の原理原則をテーマにトレーニングを行った。W-UPのパス&コントロールでは、周囲の状況を観ること、身体の向き、タイミング、パススピードを意識しながら行った。徐々に、パススピードや受けるタイミングの意識も高まり、プレーのクオリティーも上がっていった。TR1では1対1から行い、ボールホルダーとの間合いや“抜かれない”ではなく“ボールを奪う”ことを落とし込んだ。続いて2対2になり、OFF時の守備の立ち位置（マーク、パスコース、スペースを同時に守れる場所）や狙い、ON時の優先順位を落とし込みながら、1stDFが全体のスイッチになることを強く求めた。TR2では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で、プレスバック→サンドで奪う意識も高まっていった。また守備の意識が高まったことで攻撃の駆け引きやパススピードの工夫が出てきたのでいい攻防となった。最後のGAMEでも、状況を把握した上での、前線からのハイプレスやそれに伴うコンパクトフィールドの形成により意図的に奪えるシーンも増えてきた。</p> <p>全体を通して、非常に高い強度の中でトレーニングを行うことが出来た。引き続き、時間とスペースがより限られた環境を作り出し、その中で効果的に攻撃し得点を奪うスキルや判断にフォーカスしていきたい。</p>					