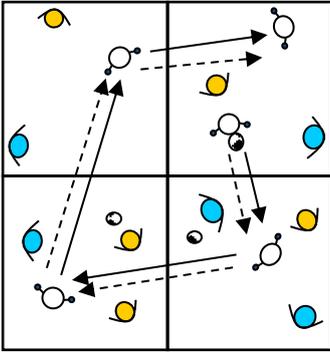
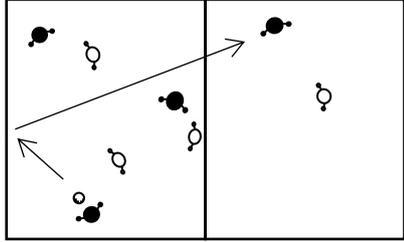
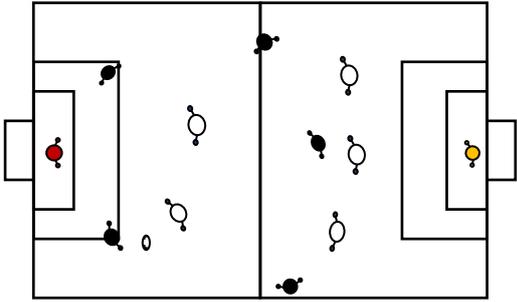
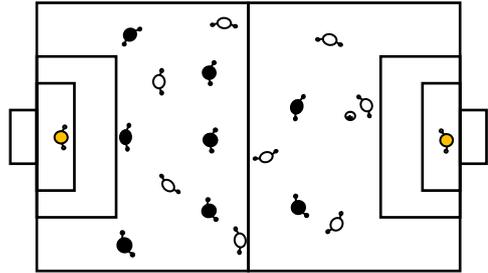


MFA 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2024年 10月 30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「 攻撃の一般戦術 」 オーガナイズ					
W-UP	パス&コントロール		TR-1	3vs3 + 3S+1vs1	
(1) 大きさ	15m×15m×4グリッド		(1) 大きさ	30m(15m× 2)×18m	
(2) 方法	3グループ グリッド順にパス&コントロール		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・3対3 + 1対1のセバレート ・真ん中のラインを突破→攻守2人移動 ・突破したらSに当てて攻撃方向が変わる ・Sは2タッチまで、SからSのパスも有 	
					
<p>【キーファクター】・チラ見 ・動きながらのパス&コントロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・判断を速く・変える ・タイミングとアイコンタクト ・混戦でもぶつからない ・方向を意識したファーストタッチ ・体の向き、止める足・受ける角度と距離 			<p>【キーファクター】・優先順位 (仕掛ける・背後を狙う)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チラ見⇒観て駆け引き ・動きながらのパス&コントロール ・サポートの距離と角度 ・幅と深さ ・コンビネーション ・守備のインテンシティと攻守の切り替え ・ドリブルでの仕掛け ・スクリーン&ターン (ボールを失わない) 		
TR-2	5vs5+GP		GAME	7vs7+2GP	
(1) 大きさ	30m×50m		(1) 大きさ	少年用コート 縦長 大ゴール	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・3 : 2の2ライン ・コーチからの配給 		(2) 方法	3 : 3 : 2 でマッチアップ	
					
<p>【キーファクター】・優先順位 (まずシュートへ・仕掛ける・背後を狙う)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンビネーション (ワンツー・三人目) ・観て駆け引き ・動きながらのパス&コントロールとシュートの質 ・ボールを追い越す動き ・幅と深さ⇒オフのポジショニング ・チラ見⇒観て駆け引き 			<p>【キーファクター】・チラ見⇒観て駆け引き ・幅と深さ、オフのバランス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・優先順位 (ゴールへ向かうポジション) ・やり直しのできるバランス ・選択肢のある仕掛け。コンビネーション ・速攻と遅効の判断 ・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 ・リスクマネージメント 		
<p>〈振り返り〉</p> <p>2回目のセントラルトレセンは、攻撃の一般戦術をテーマに特にゴールを奪うことにフォーカスして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に相手がいる状況で、パスを受ける位置やファーストタッチの置きどころなどを判断しながらパススピードを求めて行った。TR1では、攻撃側のポジショニングやアクションで守備に変化が生まれること、相手を観てプレーすることを意識しながら行った。コンパクトなエリアの中で攻撃側の目的である突破を意識したプレーの選択が徐々に生まれ始めた。TR2の5対5では、ペナルティエリア付近でもドリブルで仕掛けない、シュートを狙わず簡単にバックパスを選択するという現象が見られたためフリーズして攻撃の優先順位とオフザボールの選手のポジショニング、アクションについて確認すると積極的にゴールを奪うためのプレーが増え、モビリティと即興性が生まれ始めた。ただ学年による差はあるものの全体的にパススピードやラストパスの精度を欠くシーンも目立ち、今後の課題となった。最後のGAMEでも、1対1の局面でバトルする選手、オフザボールの動き出しで駆け引きする選手が増え、連続した攻守の切り替えの中で質の高い攻防が見られた。</p> <p>全体を通して、要求されたことにチャレンジする姿勢や、観て判断して実行する質が高く、引き続き三重県で一番シビアでインテンシティの高い環境の中で強烈な個性を発揮できる選手を目指しトレーニングに臨みたい。</p>					