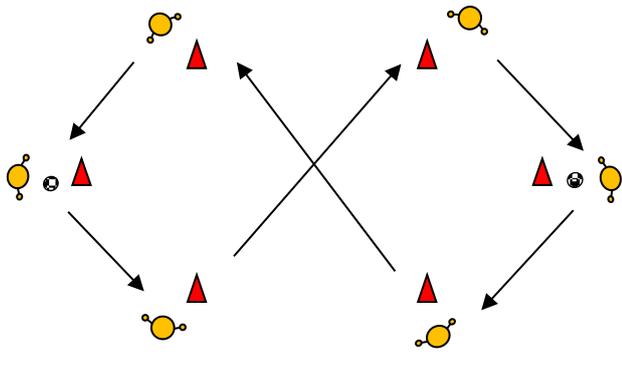
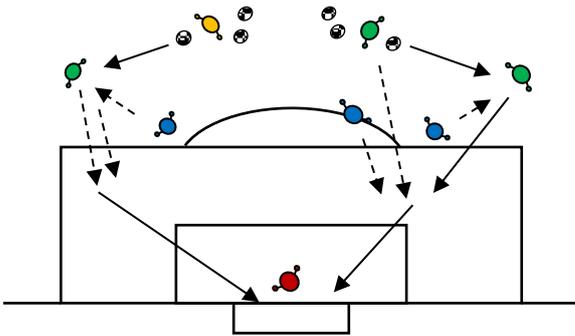
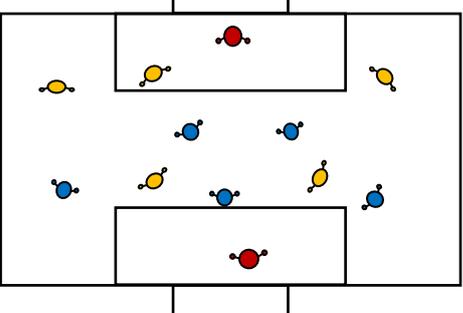
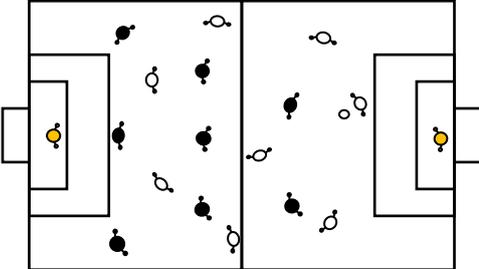


M F A 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2024年 11月 6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「 ゴール前の守備 」 オーガナイズ					
W-UP	パス&コントロール		TR-1	1vs1+GP → 2vs2+GP	
(1) 大きさ	28m×12m		(1) 大きさ	25m×40m	
(2) 方法	①2タッチ ②3人目 ③コンビネーション		(2) 方法	①配給役からパスを受けて1vs1がスタート ②配給役も攻撃へ参加、DFも1名追加して2vs2	
 <p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パススピード ・ファーストタッチ</li> <li>・出し手と受け手のタイミング ・どちらの足にパスするか</li> </ul>			 <p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アプローチの距離と角度</li> <li>・攻守の優先順位 ・GPとの連携 ・ボディーコンタクト</li> <li>・チャレンジ&amp;カバーの関係 ・コンビネーション</li> </ul>		
TR-2	5vs5+2GP		GAME	7vs7+2GP	
(1) 大きさ	50m×60m		(1) 大きさ	68m×50m	
(2) 方法	・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】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前線の限定 ・クロスに対応 ・攻守の切り替え</li> <li>・ゴールを意識した動き出し ・コーチング</li> <li>・OFFのポジショニング</li> </ul>			 <p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジショニング ・チャレンジのプライオリティ ・攻守の切り替え</li> <li>・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</li> <li>・グループで奪う・守るのコーチング ・1vs1の戦い</li> </ul>		
<p>〈振り返り〉</p> <p>今回のトレーニングでは、前回「攻撃の一般戦術」から見てきたゴール前の守備やパス&amp;コントロールでのファーストタッチやパススピードをテーマに実施した。</p> <p>W-UPでは、ファーストタッチで相手を剥がすイメージ、そのためのパススピードに重点をおいた。パススピードは意識をしてプレーしていたが、ファーストタッチの正確さやタイミングを合わせることは今後の課題になった。TR1では、優先順位を「ボールを奪う」ではなく「ゴールを守る」ということを共有した。1vs1の状況では外へ押し出してゴールへの角度をなくしていくこと・GKとの連携について、2vs2ではチャレンジャー&amp;カバーの関係を確認することで意識できた。TR2では2ラインでのDFとなり、ボールホルダーの状態をみて、危険なコースやスペースを認知すること・相手のプレーを限定することができた。GAMEでは、「ボールを奪う局面」か「ゴールを守る局面」の判断が必要になり、コーチングやチャレンジャー&amp;カバーより重要になったが、意識してできた。</p> <p>全体を通して、攻撃側の駆け引きや動き出しは今後の課題として取り組んでいきたい。</p>					