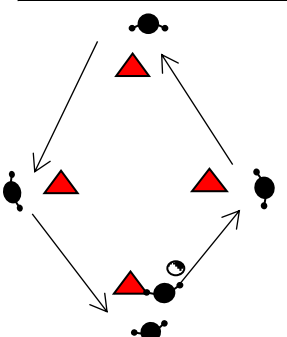
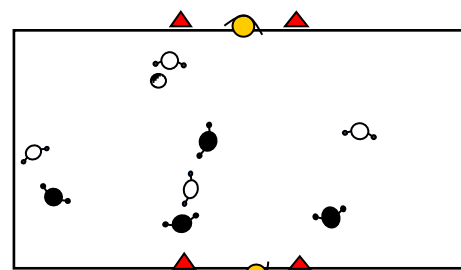
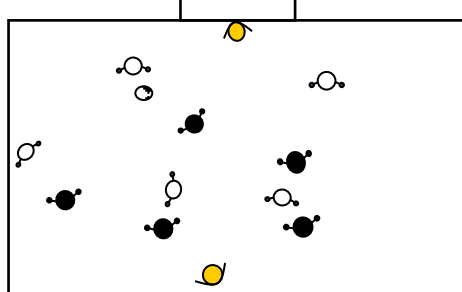
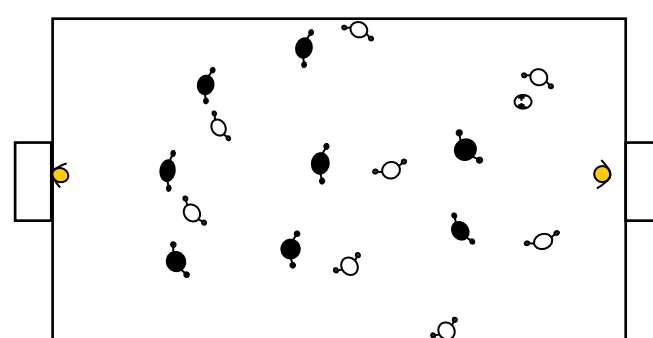


M F A 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2024年 11月 20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 「 守備の戦術 (意図的にボールを奪う) 」 オーガナイズ					
W-UP	パス&コントロール		TR-1	4対4 ラインゴール	
(1) 大きさ	22m×16m		(1) 大きさ	30m×40m	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・15分 ・シンプル ・ワンツ一 ・3人目 ・フリック 		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・15分 (サーバーに当ててライン突破) ・コーチ配給によるスタート ・2球目はセット後、後ろのサーバーから配給(サポート無) 	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観る ・止める蹴る ・パススピード ・動き出すタイミング ・身体の向きと遠い方の足を意識する ・ポジションのイメージ 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポジショニングとチャレンジの優先順位 ・前線の限定 ・スライド (横ズレ) ・チャレンジ&カバー 		
TR-2	5対5 + 2GK		GAME	8対8 + 2GK	
(1) 大きさ	40m×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 (オフサイド有) ・コーチ配給によるスタート ・15分 		(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"> ・ポジショニングとチャレンジの優先順位 ・コーチング ・前線の限定 ・スライド (横ズレ) ・攻守の切り替え ・GKとの連携 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポジショニングとチャレンジの優先順位 ・コーチング ・前線の限定 ・スライド (横ズレ) ・攻守の切り替え ・GKとの連携 ・危険察知 		

〈振り返り〉

今回のトレーニングでは、意図的にボールを奪う&OFF時のポジショニングをテーマに実施した。

W-UPでは、ファーストタッチを大切に、次のプレーに繋がるようにイメージさせ、受け手のタイミングに重点を置いた。パススピードは以前からの練習に引き続き、意識してプレーできていたが、ファーストタッチの正確さやパスを出す場所へのこだわりが今後の課題となった。TR1では、第1回で行われた1対1 (2対2) の個人による守備の原理原則を再確認したうえで、2ラインでのボールの奪い方、ポジショニングの取り方を共有した。ボールを奪うことに対し、コーチング+グループで奪う意識 (サンド) はできたものの、逆サイドにいる選手のポジション取りが今後の課題となった。TR2では、3-2ラインの守備にして人数の増えた状況にすることで、ボールを奪いに行く回数が増え連携してより奪いに行くことができた。GAMEでは、OFF時のポジショニングやコーチングがより重要となるが、全体としてコーチングの数も増え、ボールの奪いに行くスイッチなど入れられていた。引き続きイメージを持ちながら次回以降のトレーニングに繋げてほしい。