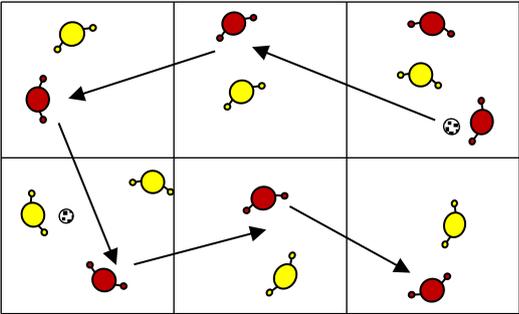
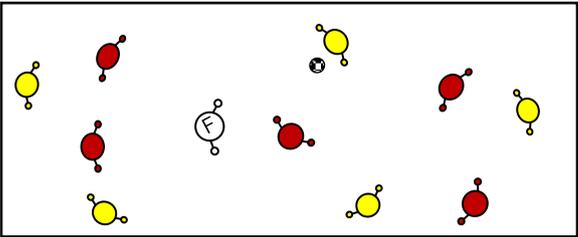
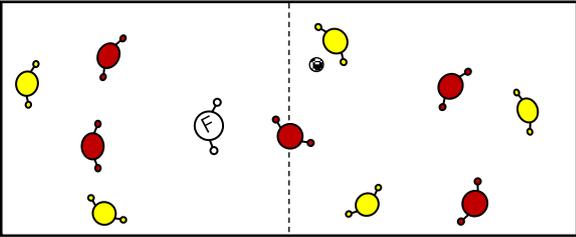
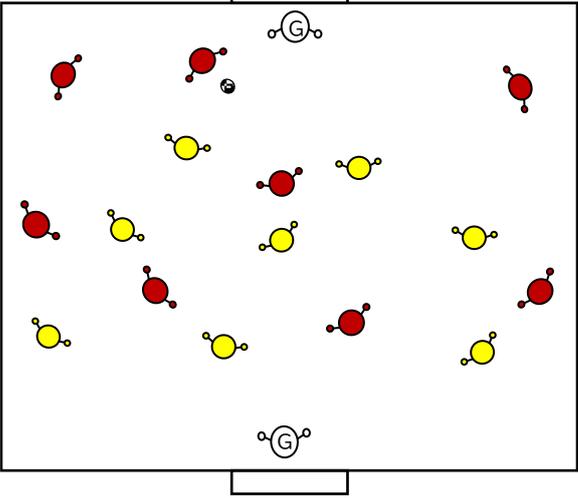


M F A 【 セントラルトレセン 】

《 トレーニングレポート 》

実施日	2024年 11月 27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	5vs5+1F ポゼッション	
(1) 大きさ	30m×45m		(1) 大きさ	35m×27m	
(2) 方法	7人×3Gでパス&コントロール		(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ワンツーで1点 ・パス15本で1点 	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観る ・顔を上げる ・名前を呼ぶ 			<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保持する ・仕掛ける 		
TR-2	5vs5+1F+1S ラインゴール		GAME	9vs9 GAME	
(1) 大きさ	40m×27m		(1) 大きさ	68m×50m	
(2) 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・アンダー3タッチ ・オフサイドあり ・浮き球原則禁止 		(2) 方法	3-4-2のシステム	
					
<p>【キーファクター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保持と前進 					
<p>〈振り返り〉</p> <p>今回のトレーニングは津工業高校との合同トレーニングを行った。W-UPでは、高校生が積極的にコミュニケーションを取ってくれることもあり、中学生もボールを要求する声を出ることができていた。高校生のパススピードを肌で感じ、今まで以上にパススピードを意識したパスコンとなった。TR1では、ボールを保持するか、仕掛けるのかを状況判断し、サポートの距離・角度や体の向きを意識したトレーニングを行った。ボール奪ったタイミングでは、相手との距離が近く、まずは広げるためのポジショニングを取るスピードは課題となった。TR2では、TR1のポゼッションからラインゴールで方向を意識させたトレーニングとなった。仕掛けるためのワンツーやワンタッチプレーのための距離感がイメージできてきた。一方、方向がつけられたことでゴールへ向かう意識の部分でプレッシャーがかかっていない状況でも前を向かずにバックパスを選択している場面が見られた。自分の背後をチラ見したり、ゴール方向を意識した体の向きや判断・準備は今後への課題である。ゲームでは、ゾーンごとにタッチ制限を設けることで中盤の距離感や優先順位を意識させたトレーニングとなった。ファイナルサードへの侵入をいつも以上に意識する選手が多く、FWへのアクションが積極的に行われ、DFからFWへのパスやファーストタッチができていた。トレーニング全体を通じて、高校生のスピード感を肌で感じ、今まで以上に切り替えのスピードやパススピードを上げていく必要性を感じて、今後の活動をしてほしい。</p>					