

第3回斜網エリアトレセン

期日：7月17日(月) 9:00~12:00

会場：美幌旭運動公園

指導者：4名（山本 悠司、山岸 克成、藤田 浩、鈴木 力）

テーマ：「ポゼッション（サポート）」

トレーニング内容

- W-up パス&コントロール（ひし形）
- Tr. 1 4対2（2対1+2対1）
- Tr. 2 4対4+サーバー4ゴールゲーム
- ゲーム（8対8）

成果・課題

第3回斜網エリアトレセンを開催しました。今回のトレーニングは、ポゼッション（サポート）をテーマに行いました。特に、サポートの角度や距離、タイミングに重点を置きトレーニングを行いました。

W-UP（パス&コントロール）では、①オープンにコントロールする。②内側にコントロールする。を行いました。次に、選手たちがDFをイメージしながら①or②をするように声かけを行いました。最初は、何となくコントロールをしている選手が多くいました。途中からDFをつけることで、DFがついて来たら、内側へコントロールをする。DFがついてこなければ、オープンにコントロールする。という様にオーガナイズを変えていくことで、選手たちは、自然と判断をしながらコントロールするようになりました。また、常に動き出しのタイミングを意識させてトレーニングを行いました。

Tr. 1では、ONの選手には、動きながらのコントロールを意識させ、それに対してOFFの選手には、ボールホルダーの選択肢になれるようにサポートする動きを意識させました。また、守備側には、常にハードワークをするように働きかけました。

Tr. 2では、最初、選手たちは、ボールに寄ってしまうことが多く、効果的にボールを回すことができていませんでした。それを改善するために、ポジションをそれぞれに取らせ、幅、厚みを意識させました。ボールを保持しながら、

ゴールを狙っていくためにも、OFFの選手が、“いつ”動き出すのかというところにもう少しアプローチしていくことが必要でした。

ゲームでは、サポートをしよう、ボールを繋ごうとするチームがあった一方で、選択肢を意識せず、個の力で突破を図ろうとしていたチームもありました。また、チームによっては、守備への意識が薄く、空いた穴を埋めようとせず、そこを攻撃側に突かれてしまうことがありました。もう少しチームのポジションバランスを工夫したり、今後もゲームの中で、サポートや守備への意識を継続してはたらきかけるようにしていきたいです。