

## 1. 練習試合 vs 第一商業

1月7日(日)に第一商業と練習試合を行いました。新人戦後、久しぶりのゲームでした。12月は新人戦で足りなかった部分を確認した上でトレーニングを行いました。特にオフザピッチでの習慣について整えることを再度確認しました。コンディション調整などまだまだ足りない部分などがありますが、地道に練習を重ねた選手が練習試合では2得点をあげることが出来ました。

練習試合には進路が決まった3年生も来てくれました。1・2年生にゲームの中で色々と伝え、アドバイスを受けた選手も意識しながらプレーをすることが出来ていました。認知を鍛えていきながら、ビルドアップを行っていくことと3人目の関わりを高めていくことが今後の課題となりました。

## 2. 練馬フットボールパークでのトレーニング

1月8日からグラウンド改修工事が行われています。2月中旬まではグラウンドを使用することができないため、平日はインターバル走、フィジカルトレーニングやボールマスタリーを中心に行い、土日は本校向かいの練馬フットボールパークさんの施設をお借りしてトレーニングや練習試合を行っています。

久しぶりの人工芝のピッチに選手たちは楽しんでプレーしていました。エンドゾーンゲームを中心に行い、スペースメイクについてトレーニングを積み重ね、いつ、どこに誰が動くかなどオフザボールの動き方を伝えていきました。1月から2月にかけては競技力の向上とサッカーへの理解をより深めてトレーニングを行っています。

個別相談、部活動見学や部活動体験も随時行っておりますので、お気軽に顧問までお問い合わせください。

引き続き練馬高校サッカー部の応援をよろしくお願いいたします。







