

【練習メニュー：5 + 2 ロンド（変則）】

◆トレーニングの狙い

- ・ポジションを動かして局面で数的優位を作るイメージ作りと導入
- ・中盤の選手がポジションを下げることで変則的な配置でパスコースを作るイメージ作り

◇目的：前進とボール保持

◇トレーニング要素：【テクニック】パス、コントロールオリエンタード 【戦術】サポート、

トレーニング概要

【タイトル】 5 vs 2 ロンド（変則）

【対象年齢】 U-11～

【人数】 7人

【難易度】 ★★★★★☆

【コートサイズ】 12m × 12m

※狙いたい現象で調整すること

【時間】 15min

【オーガナイズ】

- ①5vs2のロンドで初期配置は外に4人中央に1人
- ②中央の選手がポジションを変えることで全体のポジショニングを調整する
- ③守備の選手がボールを奪ったら攻守交代

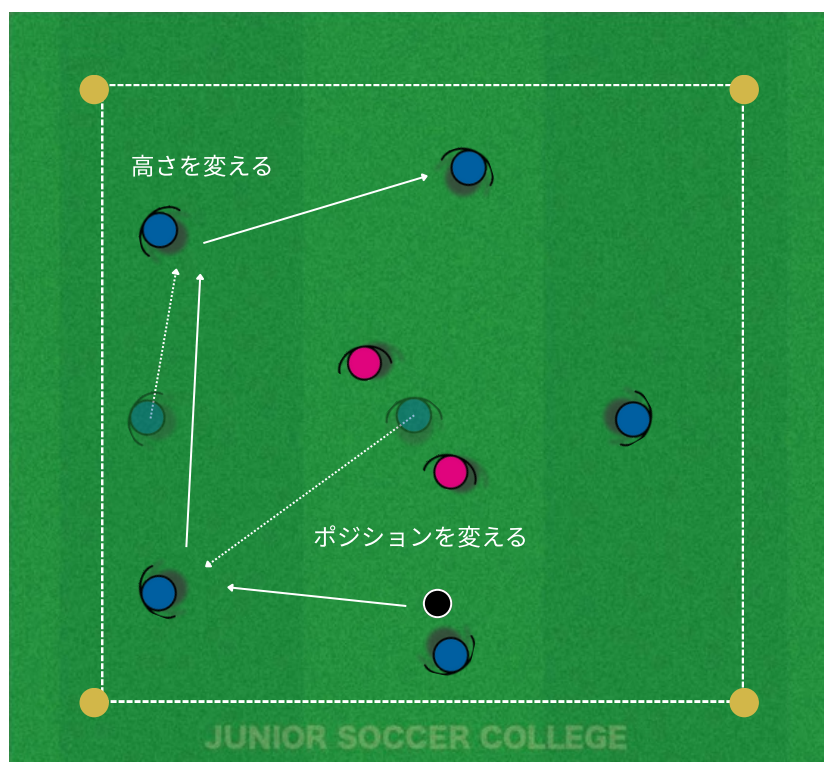
【メモ】

5対3で行っても可能。

【備考】

- ・ノルマとして中央の攻撃選手は、パスコースを切られたら、次のパスを予測して動き出す

グラフィック



キーファクター

- ① 中央の選手は、直接パスがもらえないと感じたら、その次に展開する選手を予測してポジションを変える
- ② 中央の選手が落ちてきた場所にいる選手は、ポジションの高さを変える（上げる）
- ③ ボールから遠いサイドにいる選手が中央のスペースを埋め、攻撃全体のバランスをとる

留意点・コーチングポイント

- ◇最初は中央の選手がうまくポジションを変えることができないため、適切なタイミングをキーファクターとともに伝える
- ◇ただのポジションチェンジにならないように、局面で変則的な数的優位を作れているかをファークスする
- ◇よくあるミスとして、中央の選手が開けたスペースを埋めることができない選手があるので、ボールではなく味方の動きを観るように促す

この練習メニューをもっと深く学びたい方はこちら

ブログ解説



ブログの記事はこちら

動画解説
(YouTube)



動画解説

【無料】メルマガ



メルマガの概要はこちら

『コーチの成長を、もっとスマートに。』

