

【練習メニュー：4vs1ロンド（切替付）】

◆トレーニングの狙い

- ・低学年では、ロンド系メニューの導入として行う。
- ・技術レベルが一定レベルある場合は、敵がいる状態でのコントロールやパスの精度向上を意識する
- ・DFがボールを奪ったらそのまま他の攻撃の選手へパスを送る「切替のルール」を設定してプレーを途切れさせない
- ・攻守、守攻の切替を素早く行い、連続してプレーする習慣を身につけさせる

◇目的：ボール保持 / 切替

◇トレーニング要素：【テクニック】パス、コントロール 【戦術】サポート（※オーガナイズ、コートサイズによる）

トレーニング概要

【タイトル】 4vs1のロンド（切替付）

【対象年齢】 U-8～

【人数】 5人

【難易度】 ★☆☆☆☆

【コートサイズ】 5m×5m

※狙いたい現象で調整すること

【時間】 10min

【オーガナイズ】

- ①攻撃側は四角形を作るように配置
- ②DFに取られないようにボールを保持する
- ③DFはボールを奪ったらすぐに他の攻撃の選手へパスを出して攻撃側に切替
- ④ボールを取られた選手すぐに切り替えて守備役に回る

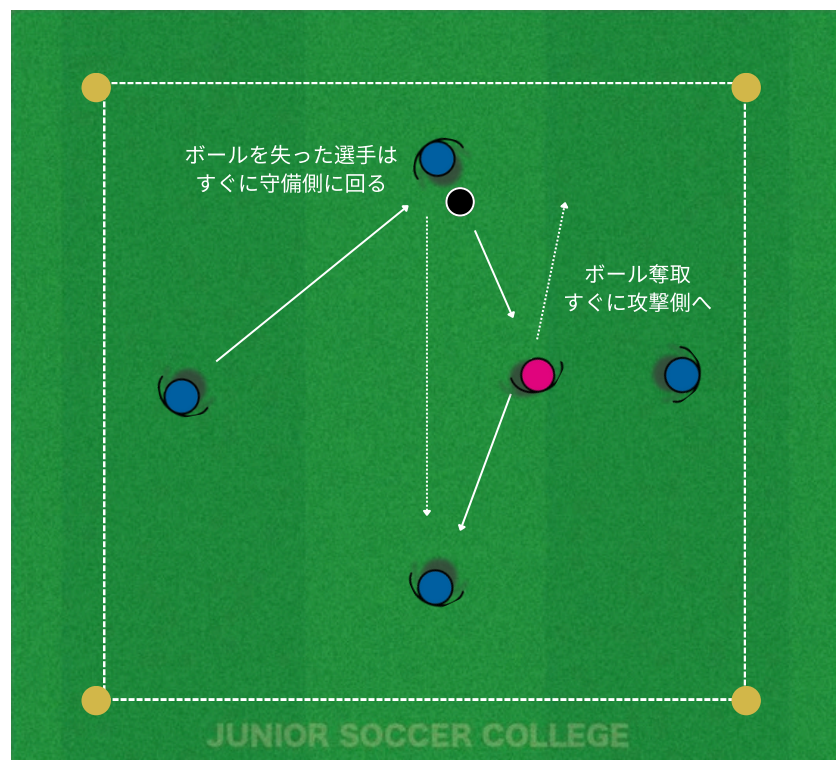
【メモ】

攻守の切替がルールで設定されているため、守備役はビブスを使用しない方がいい。パスミスでプレーが途切れたり、誰がボールを奪われたか曖昧になる可能性があるため、予備のボール・配球を考慮する。

【備考】

- ・必要に応じてタッチ数制限も可能

グラフィック



キーファクター

- ① DFはボールを奪ったら、できるだけ遠いサイドの選手にパスを出し、守備のプレスが掛かるまでの時間を作る。
- ② ボールを奪った瞬間にすぐにパスコースがない場合は、一旦ドリブルで運んでキープしてからパスを入れる。
- ③ ボールを失った選手は「取られるかも」と予測しながら、攻撃から守備に移行する準備をする。

留意点・コーチングポイント

◇ このトレーニングの初期段階では、必ず「切替」を忘れる選手が多いため、コーチングで促す。

◇ パスミスでボールがコートの外に出て、「切替」が発生しにくい場合は、コーチがすぐに守備役を指名し素早く配給することでトレーニングのテンポをおとさない様にする。

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。』

