

【練習メニュー：2 + 2 vs 2 ロンド（3色ビブス）】

◆トレーニングの狙い

- ・試合中に攻守の切替が遅い
- ・連続して切替を行うことで選手への意識づけ
- ・3色ビブス（3チーム）で行うため、どのチームが攻撃・守備なのかを素早く判断しないといけない
- ・認知から無意識レベルで切替を行えるようにする

◇目的：攻守の切替

◇トレーニング要素：【テクニック】パス、コントロール、運ぶドリブル 【戦術】予測、

トレーニング概要

【タイトル】 2 + 2 vs 2 ロンド（3色ビブス）

【対象年齢】 U-10～

【人数】 6人

【難易度】 ★★☆☆☆

【コートサイズ】 10m×10m

※狙いたい現象で調整すること

【時間】 15min

【オーガナイズ】

- ①2人組の3チームに分かれ4vs2のロンド
- ②DFがボールを奪ったら奪われたチームが守備役になる
- ③連続して行う

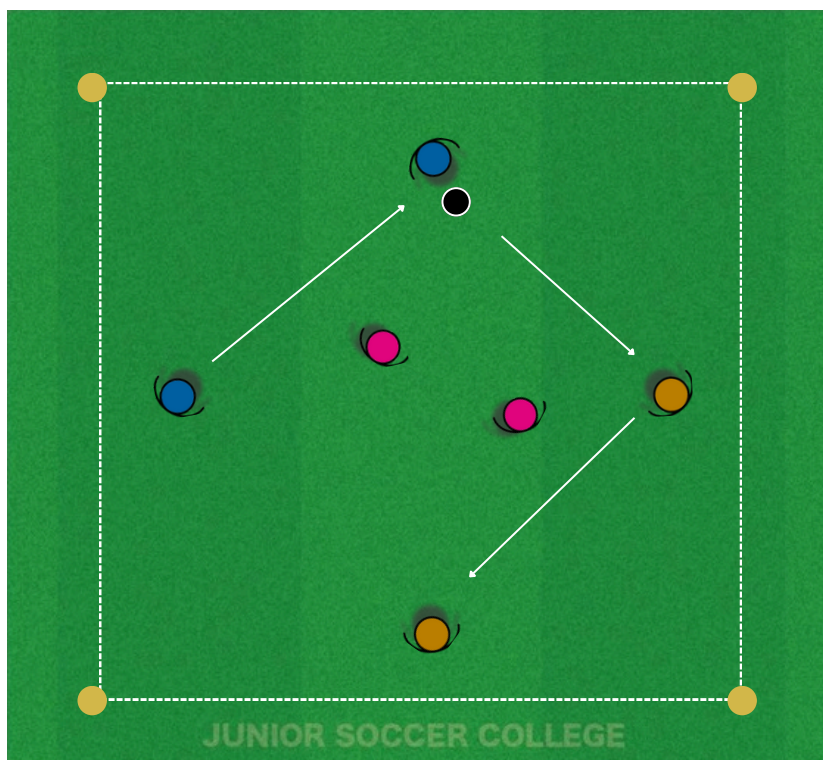
【メモ】

3人1グループ（9人）でも同じ構造でトレーニングできる。

【備考】

- ・タッチ数制限は行わない

グラフィック



キーファクター

- ① ボール保持におけるサポートや運ぶドリブルのキーファクター全般
- ② 攻撃の選手は、ボールを失うかもしれないという『予測』を行いながらプレーする
- ③ 守備の選手はボールを奪ったら、素早くドリブルかパスを繋ぎ、ポジションを取る時間を作る

留意点・コーチングポイント

- ◇ 最初は、切替が遅い（すぐに次のアクションに移れない）場合が多く、繰り返し行うことで無意識レベルでプレーできるようにする。
- ◇ 切替が遅い選手に対して、コーチングで促す。

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。』

