

【練習メニュー：2vs1 + 2vs1 ロンド（方向あり）】

◆トレーニングの狙い

- ・例えばCBがビルドアップを行う際に、相手FWのプレスに対して身体の向きでフェイントをかけるイメージ
- ・フェイントで相手を動かして運ぶドリブルで相手のラインを越える
- ・前進する縦方向を切られた場合はパスで展開し、次の選手が相手のラインを越えるイメージ
- ・また味方の「運ぶドリブル」のタイミングに合わせて中盤の選手がサポートし直すイメージ

◇目的：前進とボール保持

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

トレーニング概要

【タイトル】 2vs1 + 2vs1 ロンド（方向あり）

【対象年齢】 U-9～

【人数】 6人

【難易度】 ★★★★★

【コートサイズ】 10m×12m

※狙いたい現象で調整すること

【時間】 15min

【オーガナイズ】

- ① 攻撃側は2つのコートに2人ずつ入る
- ② 守備は1つのコートに1人のみ
- ③ 両者とも別のコートには入れない
- ④ 守備はボールを奪ったら交代

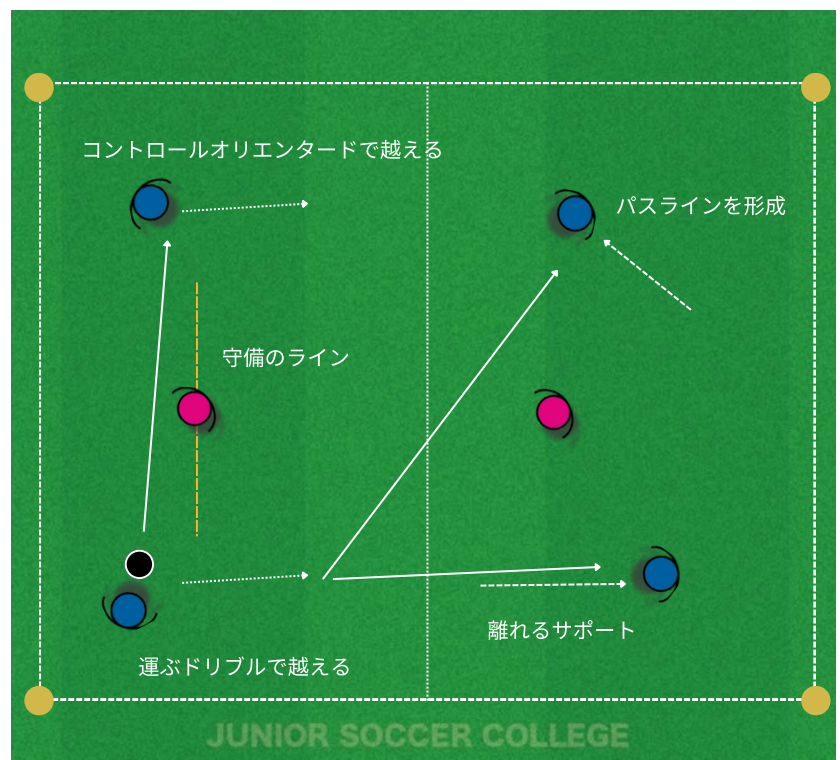
【メモ】

コートサイズの設定によっては、狙いたい現象が発生しにくいので、広げすぎない。

【備考】

- ・タッチ制限は設けないこと
- ・守備側がボールを奪えないケースが多い場合はコートのサイズ、フォーカスポイントを変える

グラフィック



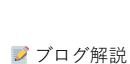
キーファクター

- ① ボールホルダーは身体の向き（味方へのパス方向）でフェイントを入れてDFを動かしてからドリブルで運ぶ
- ② ボールホルダーに対して、DFが縦方向を切ってきたらパスを優先。パス1本でDFラインを越えるか、パスを受けた選手はコントロールオリエンタードで越える
- ③ 奥のコートにいる選手は、ボールホルダーと同じコート内のDFの動きを見ながら、離れる・近づくのサポートを行う（同サイドは離れる、逆サイドは近づくなど）

留意点・コーチングポイント

- ◇ まずはフリーでプレーさせて、現象が発生するコートサイズを調整する。
- ◇ DFの『ラインを越える』という概念を丁寧に説明する必要がある。
- ◇ 隣のコートの選手がオフザボールで予測や準備を行っているか、動き直しがあるかもフォーカスする

この練習メニューをもっと深く学びたい方はこちら



ブログの記事はこちら



動画解説



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。』

