

【練習メニュー：2vs2 + 1 ロンド（切替付き）】

◆トレーニングの狙い

- ・ 数的優位な状態から、ボールを失った瞬間に、素早い守備への切替
- ・ ボールを奪った瞬間に素早く、攻撃のポジション（幅や深さ）をとる
- ・ 攻守、守攻の切替を連続的に行うことで、プレーの切り替えを習慣化したい

◇目的： ボール保持 / 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】サポート

トレーニング概要

【タイトル】 2vs2 + 1 ロンド（切替付）

【対象年齢】 U-9～

【人数】 5人

【難易度】 ★★★★★

【コートサイズ】 7m × 7m

※狙いたい現象で調整すること

【時間】 10 min

【オーガナイズ】

- ① 攻撃側はフリーマンと共にグリッド内でボールを保持する
- ② フリーマンは常に攻撃側の味方
- ③ DFがボールを奪ったらそのまま攻撃側になる

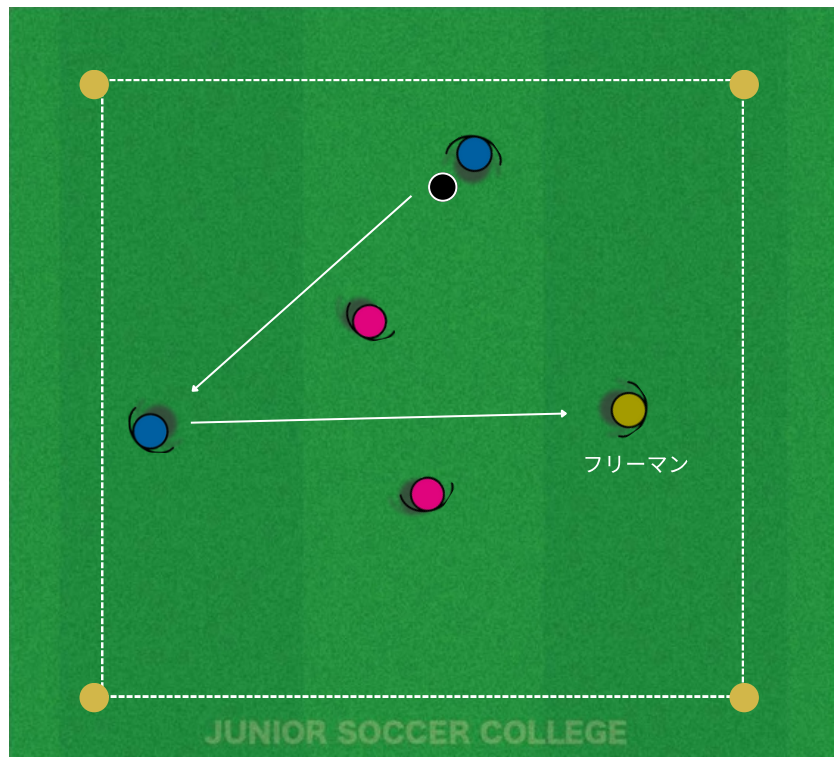
【メモ】

フリーマンのレベルによってトレーニングの精度が変わる。
時間で交代しても良い。

【備考】

- ・ タッチ制限は設けないこと

グラフィック



キーファクター

- ① パスコースがない時に、その場で止まるのではなく、ドリブルでボールをスペースへ運ぶ
- ② コントロールする前にフェイントを入れて、次のアクションを予測しにくくする
- ③ ボールを奪った瞬間は守備の選手は絞っているため、ドリブルか一度味方にボールを預けて、広げる時間を作る

留意点・コーチングポイント

◇ ポイントはボールを奪った瞬間にプレスが来た際に、どのように時間を作るか。慌ててパスを出して再びボールを失うことがないようにしっかりと「ボールを持つ・運ぶ」意識づけを行う。

◇ 奪った瞬間にパスを出した後に、動きが止まる可能性があるため、素早くサポートのポジションを取らせる。

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。』

