

## 【練習メニュー：2vs2+2サーバー ロンド（方向あり）】

### ◆トレーニングの狙い

- ・サポートする選手が自分のマークを外してからパスを受ける意識づけを行う
- ・パスを出した後に、すぐにDFの背後を狙うといった、アイデアを引き出す
- ・守備においては、ギャップを警戒しながら自分のマークを意識できるように

◇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、パス、突破のドリブル 【戦術】ワンツー、サポート、マークを外す動き、カバーリング

### トレーニング概要

【タイトル】 2vs2+2サーバー ロンド（方向あり）

【対象年齢】 U-10～

【人数】 6人

【難易度】 ★★☆☆☆

【コートサイズ】 12m×14m

※狙いたい現象で調整すること

【時間】 15min

#### 【オーガナイズ】

- ①サーバーは両端のライン上付近で固定
- ②攻撃側はサーバーを使いながら前進する
- ③サーバー同士のパスもOK
- ④守備はボールを奪ったら交代

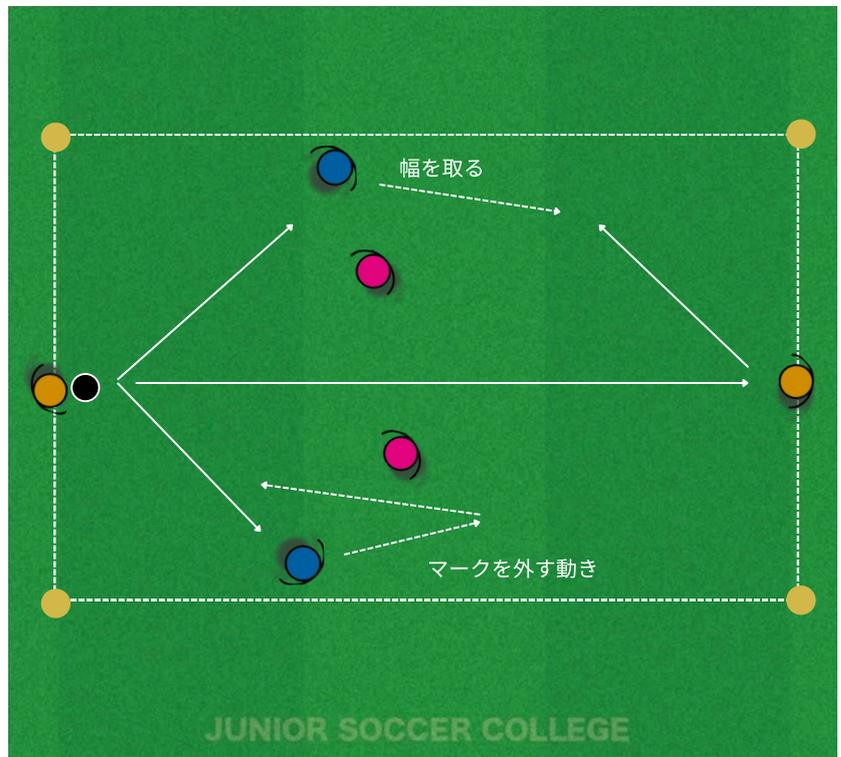
#### 【メモ】

パスを繋いで前進するだけでなく、相手と駆け引きをしながらの突破のドリブルは積極的に活用させるかどうかで練習の内容が変わる。

#### 【備考】

・サーバーからサーバーへ直接パスが入った時に、パスを受けたサーバーは必ずワンタッチなどの制限を設けると、攻撃側の素早いサポートにつながる

### グラフィック



### キーファクター

- ①攻撃側は幅を取り、フェイントやマークを外す動きなどでパスを受ける
- ②ボールを持った際に、縦方向を切られたら（サーバーへの方向）すぐにボールを下げるのではなく、カットインを行い中央や逆サイドでの可能性を探る
- ③守備側は2人間のギャップを警戒しながらパスカット、アプローチを狙う

### 留意点・コーチングポイント

- ◇おそらく最初はDF役の選手がマンツーマンでマークし、ギャップを簡単に通される現象が発生する可能性があるため、理屈を説明する。
- ◇パスを受けた攻撃の選手が、カットインというアイデアがなかったり、カットインしてももう一人の攻撃選手の動きが止まる可能性がある。
- ◇そのため、攻守において基本的な考え方やヒントを提示しても良い。

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。』

