

## 【練習メニュー：3vs2 ロンド】

### ◆トレーニングの狙い

- ・ 守備のポジショニングによって、ボールホルダーに対して外側や内側に動きながらサポートをする意識
- ・ 常に開いた状態でパスを受けるのではなく、状況によっては中央のギャップに顔を出す
- ・ 例えば、フォーメーションが3-3-1の様にサイドが縦関係になる場合、状況に応じて角度をつけるイメージを作る

◇目的： ボール保持

◇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、（オーバーラップ）

### トレーニング概要

【タイトル】 3vs2 のロンド

【対象年齢】 U-8 ～

【人数】 5 人

【難易度】 ★★☆☆☆

【コートサイズ】 5 m × 5 m

※狙いたい現象で調整すること

【時間】 1 0 min

#### 【オーガナイズ】

① 攻撃側はグリッド内でボールを保持する

② DFはボールを奪ったら攻守交代

『アレンジ』

守備がボールを奪ったら、コートの外側にドリブル、もしくはコートの外でパスを受けたら攻守交代としてプレーの連続性を確保する。

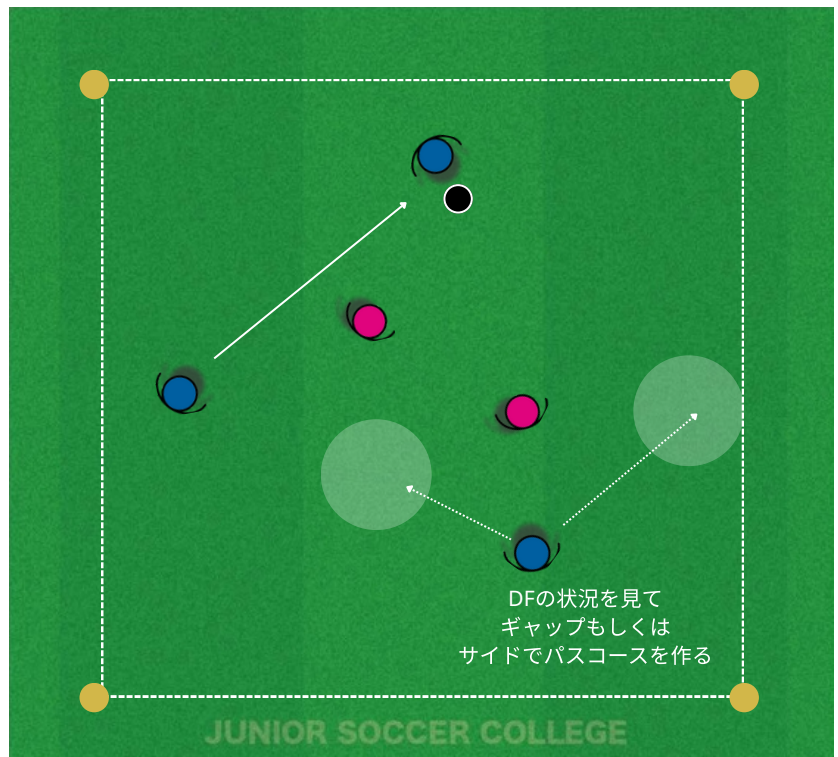
#### 【メモ】

もし、一人のDFが長く守備が続く様なら、奪った選手ではなく、長く守備をしている選手が交代する。

#### 【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 攻撃側のサポートする選手は、DFの状態を見て、外側・内側（ギャップ）でサポートする
- ② サポートがポジションに入る前にパスを入れると身体の向きが作れないので、時間（タメ）を作ってからパスを出す
- ③ ボールホルダーが自分のいるスペースにドリブルしてきた場合は、離れるかオーバーラップでスペースを空ける
- ④ 守備側は、アプローチの選手はパスカットではなく、奪いに行く。
- ⑤ 後方のDFはギャップを閉じながらサイドへパスを出させてから狙う。

### 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、外に開きっぱなしでパスコースが消える可能性があるため、「外・中」の意識をコーチングで促す。
- ◇ プレッシャーに負けて速くパスを出そうとすると、サポートが間に合わないので、「ボールを持つ意識」をコーチングで促す。

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。』

