

【練習メニュー：4+2ラウンド（外3・中1）】

◆トレーニングの狙い

- ・サイドの選手の素早いサポートと、パスを受ける際の身体の向きを意識づくり
- ・パスコースがない時の時間の作り方
- ・パスコースが切られた時に、ポジションを動かしてサポートするという意識づくり

◇目的：ボール保持

◇トレーニング要素：【テクニック】パス、コントロールオリエンタード、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】 4vs2 ラウンド（外3・中1）

【対象年齢】 U-10～

【人数】 6人

【難易度】 ★★★★★☆

【コートサイズ】 12m×12m

※狙いたい現象で調整すること

【時間】 15min

【オーガナイズ】

- ①4vs2のラウンド
- ②攻撃側は外に3人、中央に一人ポジションをとる
- ③中央の選手は固定で、サイドの選手が移動しながらサポートを行う
- ④守備の選手がボールを奪ったら攻守交代

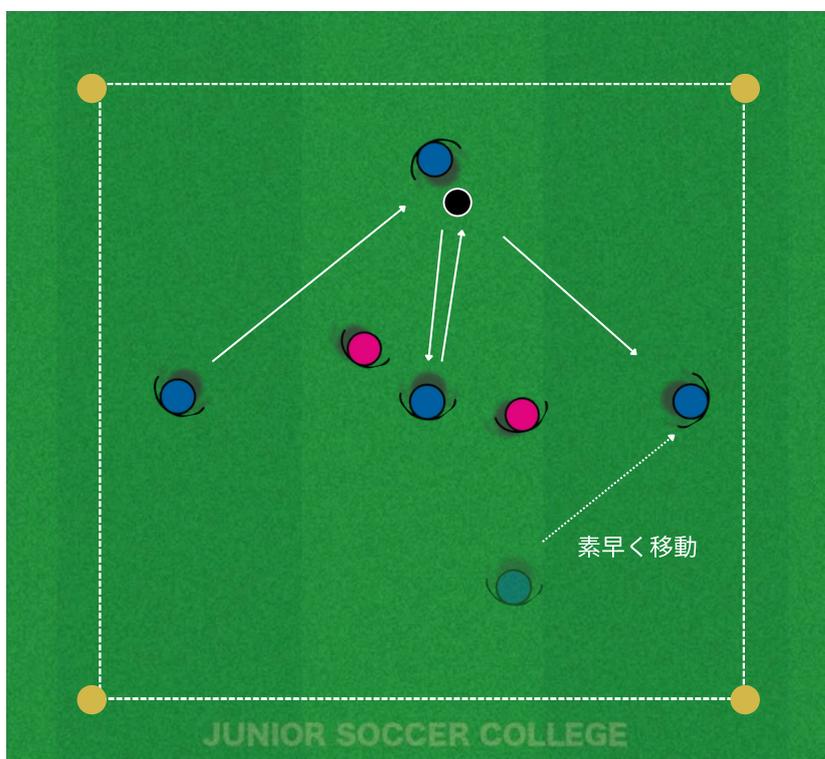
【メモ】

パスを回すという意識ではなくボールを持つ意識を促すとボールが循環しやすくなる。

【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 サイドでサポートする選手は展開を予測しながらポジションを移動させ、ポジションを取った後に身体の向きを作る
- ② パスコースがない時はプレスを外して時間を作る（コントロールオリエンタード、運ぶドリブル）
- ③ もしくは中央の選手とのパス交換で時間を作る（中央にDFを引き付けることにもつながる）
- ④ ボールホルダーが自分のいるスペースへドリブルしてきた時は、離れるかオーバーラップを行う

留意点・コーチングポイント

- ◇ おそらく最初はサイドの選手のサポートが間に合っていない状態でパスを入れて、結果として身体の向きが作れず失うケースが予想される。
- ◇ また、プレッシャーに負けたり『パスを回さなければいけないという意識』が強くなるので、ボールをしっかりと持ちながら時間を作ることを促す。
- ◇ パスコースがない時にどのようなアクションを取るべきかをキーファクターを通じて促していく。

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。』

