

【練習メニュー：4vs4+2サーバー（2ゾーン）のポゼッション】

◆トレーニングの狙い

- ・数的優位を作りながら前進する
- ・ポジショニング、コントロールO、位置的優位性でディフェンスラインを『超える』という概念を知り、意識高める
- ・味方の動き（ポジショニング）に合わせて、自身のポジショニングを変化させるイメージ

◇目的：前進とボール保持

◇トレーニング要素：【テクニック】パス、コントロールオリエンタード 【戦術】サポート、エントレリネアス

トレーニング概要

【タイトル】 4vs4+2サーバー（2ゾーン）のポゼッション

【対象年齢】 U-11～

【人数】 10人

【難易度】 ★★★★★☆

【コートサイズ】 20m×30m

※狙いたい現象で調整すること

【時間】 15min

【オーガナイズ】

- ①各ゾーンは2vs2+1サーバー
- ②ボールに対して奥のゾーンにいるOFは1人だけ手前のゾーンに入れる
- ③DFはゾーンをまたげない
- ④OFは最大3人まで各ゾーンに入ることができる
- ⑤サーバーからサーバーへの前進を目指す

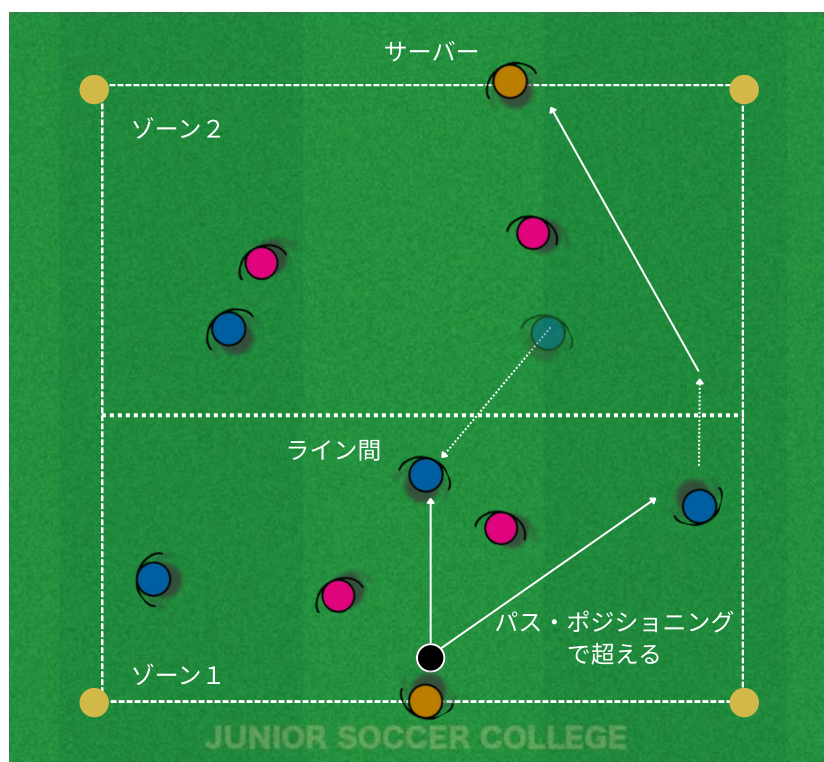
【メモ】

発展としてDFの選手も一人のみゾーンに入れるようにするとロングパスの選択肢が増える

【備考】

- ・特になし

グラフィック



キーファクター

- ①サイドの選手はポジショニング、コントロールオリエンタードでDFのラインを超える
- ②OFが2人で前進できない場合、奥のOFが降りてきてサポートを行う（ただし、各ゾーンのDFのライン間にポジションをとること）
- ③ライン間に降りてきた選手へパスがはず、サイドの選手が上手く前進した際には再びポジションを上げてサポートをやり直す
- ④サイドや中央にポジションを固定せず、DFの状況を見ながらサポートのポジションを変える

留意点・コーチングポイント

- ◇DFラインを越えられないサポートやボールの動かし方に対して、理屈やポイントを評価する
- ◇個人、グループとしてどんな「意図」を持ってプレーしているかを見極める
- ◇ポジションを固定せず、柔軟に中央、サイド、背後でフリーになる意識を持たせる、サーバーの選手も他の選手の動きを見ながら移動しているかを観察する

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。』

