

【練習メニュー：5vs5+2サーバーのポゼッション（前進型）】

◆トレーニングの狙い

- ・数的同数の状況からどのように数的優位・位置的優位を獲得するかを理解させる
- ・エントレリネアス（ライン間）のポジショニングと、それに対するマークが空けた背後のスペースを狙う意識
- ・ショートパスとロングパスの使い分けを理解させる
- ・起こりうる状況に合わせた崩しの方法を提示して様々なパターンをイメージさせる

◇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】 5vs5+2サーバー（前進型）のポゼッション

【対象年齢】 U-11～

【人数】 12人

【難易度】 ★★★★★

【コートサイズ】 25m×35m

※狙いたい現象で調整すること

【時間】 15min

【オーガナイズ】

- ①OFはバランスよくスタートポジションをとる
- ②その後はポジションを移動させてOK
- ③サーバーからサーバーへの前進を目指す
- ④DFがボールを奪ったら攻守交代

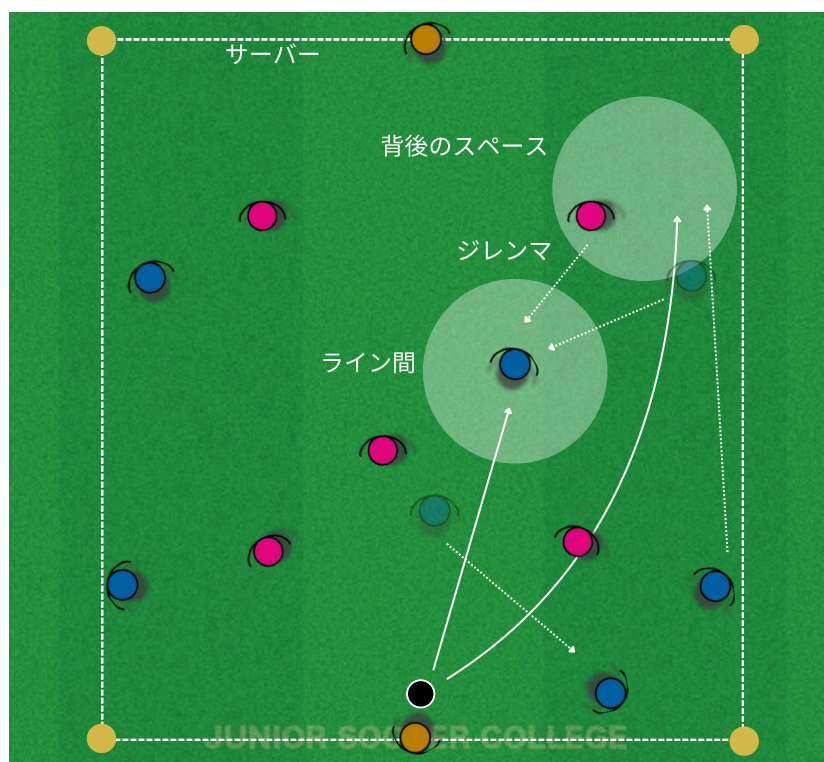
【メモ】

攻撃側がポジショニングをズラすことでできるスペースを認識させるため必ず同数で行う。

【備考】

・攻撃側はサーバーにボールが渡った際に必ずスタートポジションをとる

グラフィック



キーファクター

- ①初期設定のスタートポジションとポジショニングの微調整で前進することができるならポジションを動かさない
- ②各ポジションのOFはポジショニングやコントロールオリエンタードで「DFラインを越えること」を最初に狙う
- ③中央のOFがサーバーとサイドの間に降りてくることで、その後のモビリティを発揮させるきっかけになる
- ④その際にライン間のOFがフリーならそこを狙い、DFが食いついてきたらサイドの選手が背後を狙う

留意点・コーチングポイント

- ◇まずは自由にプレーさせて、スタートポジションが取れるかを観る
- ◇同数におけるポジション移動によってどのような状況が生まれるかを理解させる
- ◇サーバーに、いつショートパスで、いつロングパスを狙うべきか、2つを同時に考えるように促す

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。』

