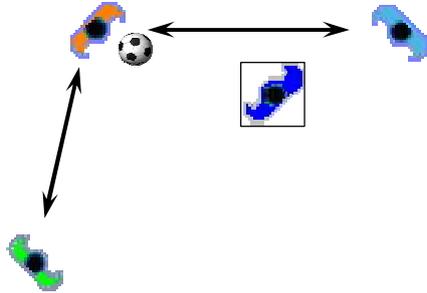


ボールを運ぶ ~ buildup ~

1, ウォーミングアップ トレーニング (グリッドのサイズは、なし)



ルール

グリッドなしで 3 on 1
アンダー 2タッチ
パスしたらボールを持っていない人と場所を変える

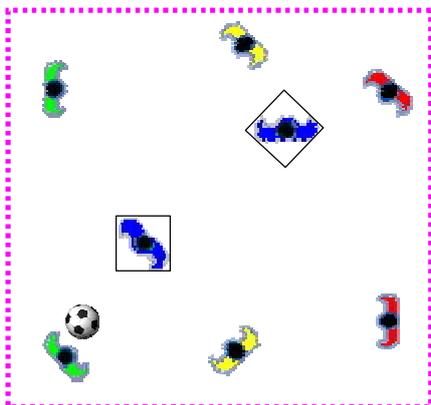
オーガナイズ

アンダー 1タッチ

目的

常に動きながらプレー
ヘッドアップ … 観る(ボール、見方、相手、スペース)、聴く
コミュニケーション
ボールコントロール … ファーストタッチ、方向
タッチ数 … 少ないタッチでスピードアップ
正確なパス(強さ・精度)
正確なショートパス … 強さ、精度、
サポート … 質、素早さ、
慌てない(落ち着いたプレー) … 良い準備、予測
プレーエリア … 作り出す、確保する
優先順位を考えた判断 … 2つ以上の選択肢を持つ
無理をしない

2, ウォーミングアップ トレーニング (グリッドのサイズは、15m×15m のボックス)



ルール

4色分け
6 on 2
アンダー 2タッチ
同色へのパス禁止
リターンパス禁止
奪われた色 2人が次の鬼

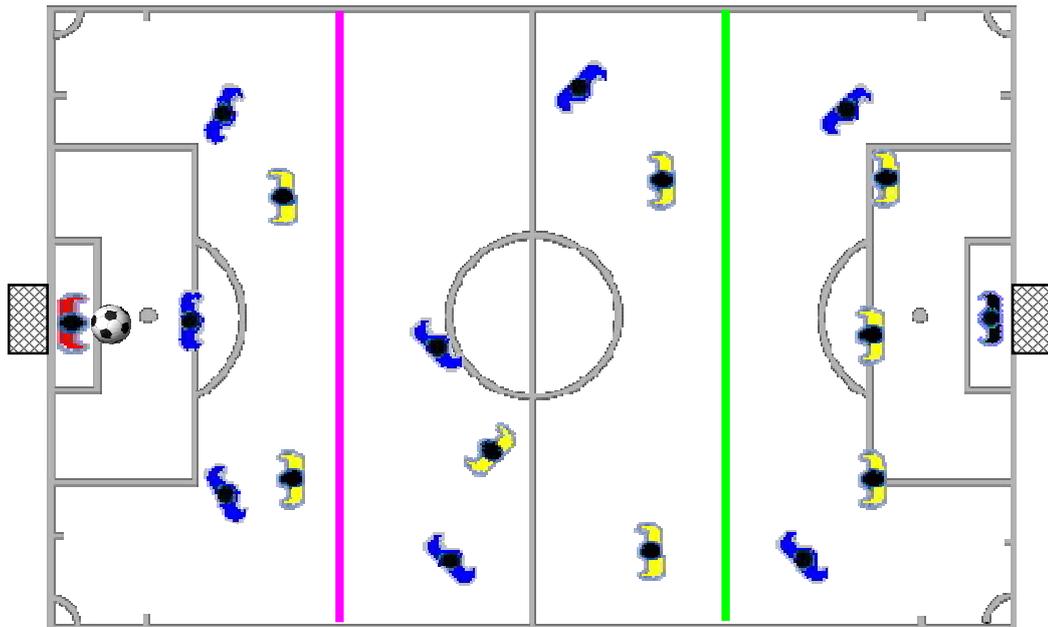
オーガナイズ

アンダー 1タッチ

目的

常に動きながらプレー
ヘッドアップ … 観る(ボール、見方、相手、スペース)、聴く
コミュニケーション
ボールコントロール … ファーストタッチ、方向
タッチ数 … 少ないタッチでスピードアップ
正確なパス(強さ・精度)
正確なショートパス … 強さ、精度、
サポート … 質、素早さ、
慌てない(落ち着いたプレー) … 良い準備、予測
プレーエリア … 作り出す、確保する
優先順位を考えた判断 … 2つ以上の選択肢を持つ
無理をしない

3, 3 on 2 + 3 on 3 + 2 on 3 + GK (3zone) (グリッドのサイズは、広い方が良し)



ルール

- 前方のゾーンに持ち上がったら、1人侵入できる (ドリブルでゾーンを持ち上げることも可)
- ボールが、最終のゾーンから真ん中のゾーンに持ち上がると、DF1人がMFに加わる
- ボールが、真ん中のゾーンから最前のゾーンに持ち上がると、MF1人がFWに加わる
- ボールを失ったら、直ちにニュートラル(元の 3-3-2)に戻る
- GKのゾーン(フィールド)は、DFのみ進入可能
- 後方のゾーンへの侵入は不可

目的

- 常に動きながらプレー(第3の動きも取り入れる)
- ヘッドアップ … 観る(ボール、見方、相手、スペース)、聴く
- 優先順位を考えた判断 … 2つ以上の選択肢を持つ
- 慌てない(落ち着いたプレー) … 良い準備、予測
- スピードを上げすぎない
- ボールコントロール … ファーストタッチ、方向
- タッチ数 … 少ないタッチでスピードアップ
- DFの動きを見て判断
- スペース … 作りだす(第3の動き)、利用する
- プレーエリア … 作り出す、確保する
- ポジショニング … 身体使い方(向き、ブラインド)
- 正確なパス … 強さ、精度、
- サポート … 質、素早さ、第3の動き、
- コミュニケーション
- 高い戦術能力 … 正確な技術
- 無理をしない

Key

- ビルドアップに際しては、常に前方の見方の動きを観る
- トップにあわす(同時にウイングの動き と サポート)
- トップへ合わすのだが、トップのアクティブな動きとDFのトップへの意識(確認)が重要
- ボールも人も動き、味方がしっかりボールを保持しながら相手守備の組織を崩していく
- ワイドアタックとトップの意識
- ミドルサードの役割

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていても決して身につけません。