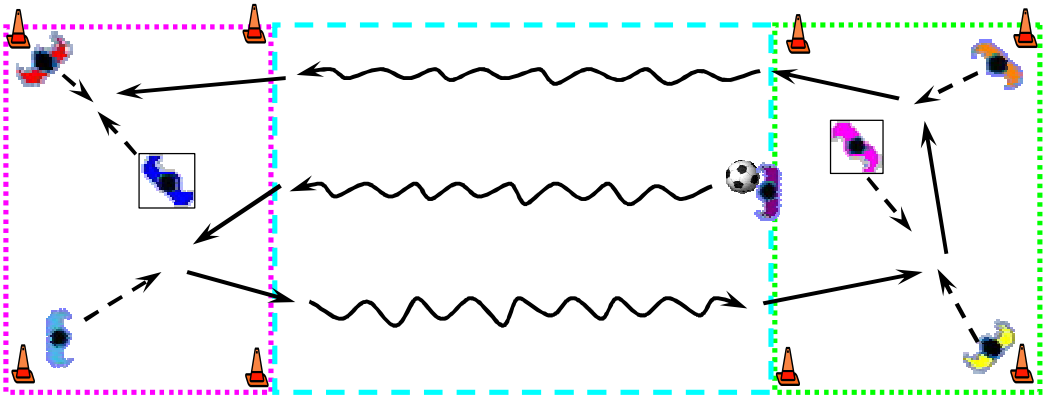
counter ～ build up

カウンタ
ボールを奪ったら早く攻め、ボールを奪われたら早く攻めさせない(アジリティ)
1stチョイスは、"早く守る"ではない
ラン・ウィズ・ザ・ボールで、早くボールを運び、ショートパスをつなぐ

1, 3 on 1 ビルドアップ トレーニング
(グリッドのサイズは、15m×10m・15m×20m・15m×10m のボックス)



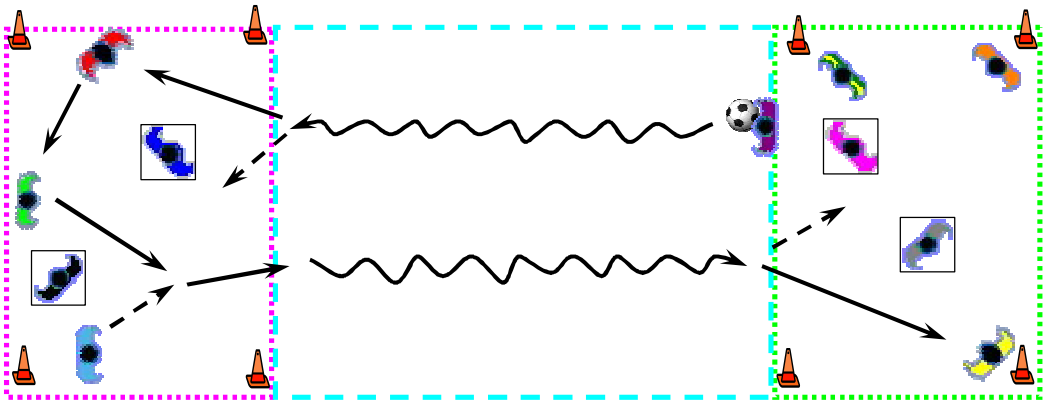
□選手はDF

ルール
真ん中のグリッドは、ラン・ウィズ・ザ・ボール
グリッドの交差線まできたらパス
リザーバーはワンタッチでグリッドをまたいで、ラン・ウィズ・ザ・ボール
DFは、コースを切りながら積極的にボールを奪いにいく(奪うチャンスをつくる)
DFは、奪ったら、ラン・ウィズ・ザ・ボール(奪われた者がDFとなる)

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
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、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、
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
攻撃側
カウンタで持ち上がったとき、見方の数が揃う前にスピードと精度で勝負する

2, 4 on 2 ビルドアップ トレーニング
(グリッドのサイズは、15m×10m・15m×20m・15m×10m のボックス)



□選手はDF

ルール

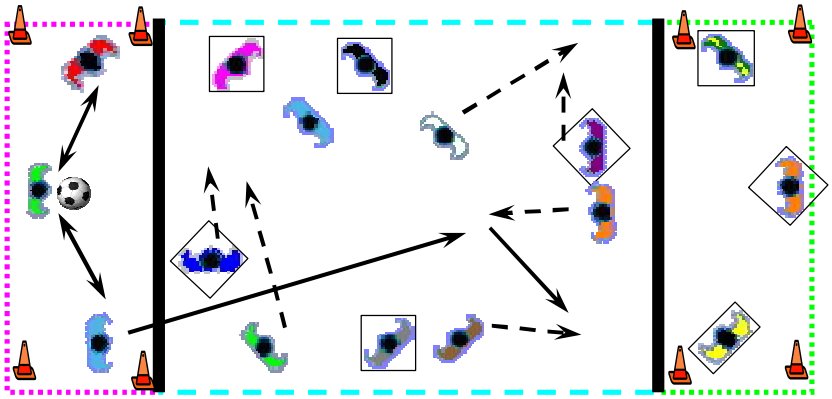
真ん中のグリッドは、ラン・ウィズ・ザ・ボール
グリッドの交差線まできたらパス
グリッド内で 4 on 2
パスを3本以上回してからワンタッチでグリッドをまたいで、ラン・ウィズ・ザ・ボール
DFは、コースを切りながら積極的にボールを奪いにいく(奪うチャンスをつくる)
DFは、奪ったら、ラン・ウィズ・ザ・ボール(奪われた者がDFとなる)

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
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、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、
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

3, 3人のビルドアップ + 5 on 5 (ライン突破ゲーム)
(グリッドのサイズは、15m×5m・15m×20m・15m×5m のボックス)



ルール
- ビルドアップラインを突破する
- 外のグリッドの3人でパス回し(2タッチ以内)
- 中の5人へ1タッチで縦パスを入れる
- 中のグリッドの5人でパス回し(2タッチ以内)しながら、ライン突破を目指す
- 外のグリッドの3人へのパスもあり
- DFは、コースを切りながら積極的にボールを奪いにいく(奪うチャンスをつくる)
- DFは、奪ったら、一旦、外のグリッドの3人へパスをしてから再開

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(同時にウィングの動き と サポート)
- 相手の守備組織が整う前に素早い攻撃で相手DFラインの背後をついてゴールをねらう
- 当然むやみに、相手DFラインの背後を狙って単純なロングボールを蹴り込んでもボールを失うだけ
- 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
- パスを出したらそのまま動いて、スペースを作る
- パスが出そうになったら動きなおして、スペースを空ける
- 自分が受けるのか、動いてスペースを空け見方に受けさせるのかを判断・実行