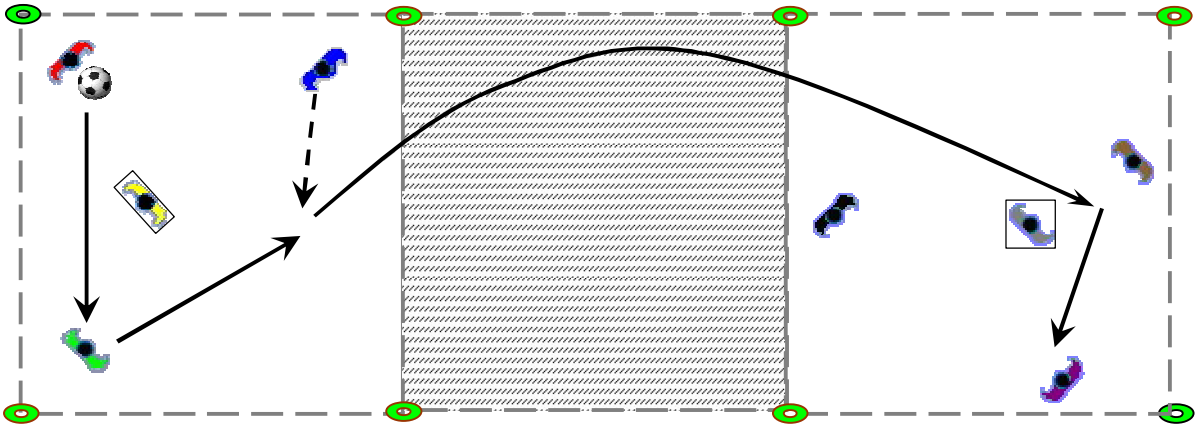
ポゼッション ～ pozesshon ～ 第三の動き出しを意識して

1, 3 on 1 + 3 on 1 (グリッドのサイズは、全て10m×10m のボックス)



□選手はDF

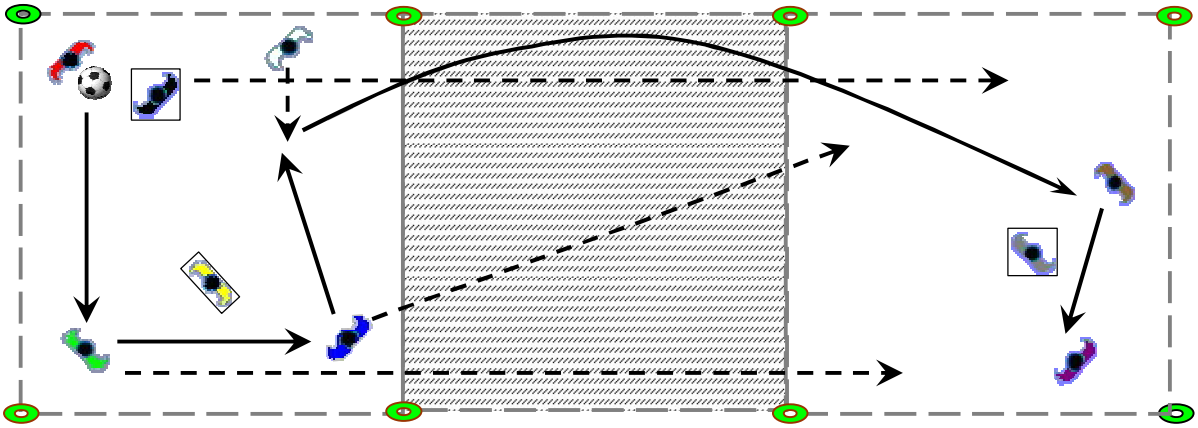
ルール
- それぞれのグリッドからはでられない
- グリッド内で 3 on 1 でボールを保持しながら前方の味方に正確にパスをつなぐボールを争奪する
- OFは、ボールをポゼッションしながら前方へパスを狙う
- DFは、コースを切りながら積極的にボールを奪いにいく(奪うチャンスをつくる)
- パスが前方に通ったら攻撃方向を変える

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
- スペース ・・・ 作りだす、利用する
- 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
  - 3対1でボールを保持しながら前方の味方に正確にパスをつなぐ
    - トップにあわすことを優先
  - 3対1を連ねて2つ重ねることで、
    - 前方を観ること
    - 攻撃方向を意識したファーストタッチやパスの質
    - 前へボールを運ぶために少しでも得するポジショニングや動き
  - パスが通ったあと
    - 次の攻撃のフォワードとして意識した動き
- 守備側
  - 積極的にボールを奪いにいく(奪うチャンスをつくる)
  - 数的不利で遅らせる動き
  - 奪ったあとの処理
    - 前方へのクリア
    - 前方DFへのパス(カウンタ)
  - パスを通されたあと
    - 次の守備に備えたアラートな状態
- タッチ数
  - 状況・レベルに応じてタッチ数を制限する

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けっして身につきません。

2, 4 on 2 + 2 on 1 ⇔ 2 on 4 + 1 on 2 (グリッドのサイズは、全て10m×10m のボックス)



□選手はDF

ルール

グリッド内で 4 on 2 (逆サイドは、2 on 1 + 援護 2 on 1 で 4 on 2)
OFは、ボールをポゼッションしながら逆サイドへパスを狙う
DFは、2人で協力して逆サイドへパスされないように積極的にボールを奪いにいく(奪うチャンスをつく
逆サイドへパスが通ったら、OFは2人グリッドを移動して再び4人でポゼッションし逆サイドへのパスを狙
逆サイドへパスが通ったら、DFは1人グリッドを移動して再び2人で積極的にボールを奪いにいく

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
スペース ・・・ 作りだす、利用する
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

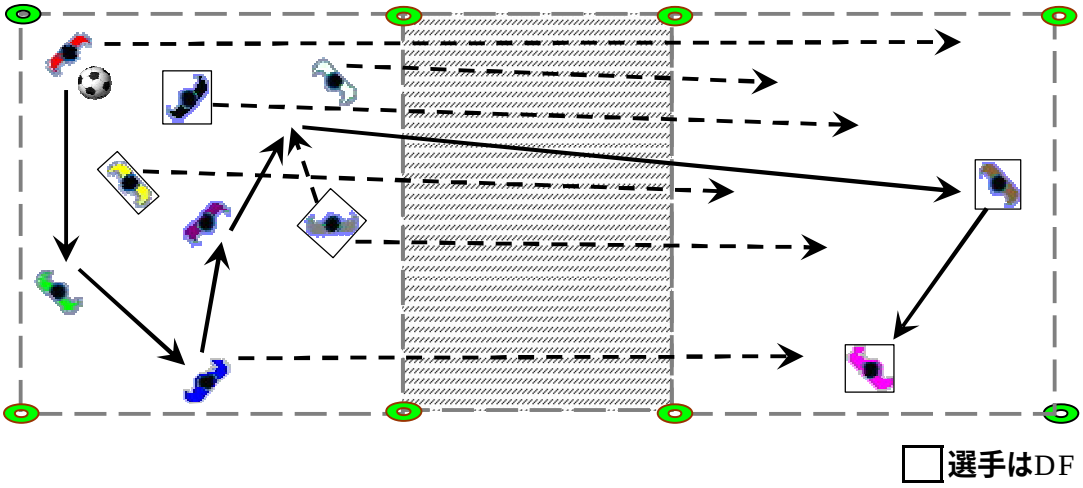
Key

攻撃側
- 4対2でボールを保持しながら前方の味方に正確にパスをつなぐ
  - トップにあわすことを優先
- 4対2を連ねて2つ重ねることで、
  - 前方を観ること
  - 攻撃方向を意識したファーストタッチやパスの質
  - 前へボールを運ぶために少しでも得するポジショニングや動き
- パスが通ったあと
  - 次の攻撃のフォワードとして意識した動き
  - ボールが前方に出たら前に動いてサポートする意識

守備側
- 2人で協力して積極的にボールを奪いにいく(奪うチャンスをつくる)
- 奪ったあとの処理
  - 前方へのクリア
  - 前方DFへのパス(カウンタ)
- パスを通されたあと
  - 次の守備に備えたアラートな状態
  - 攻撃側より早く戻って守備をする意識

タッチ数
- 状況・レベルに応じてタッチ数を制限する

3, 5 on 3 + 2 on 0 ⇔ 3 on 5 + 0 on 2 (グリッドのサイズは、15m×15m と 10m×15m のゾーン)



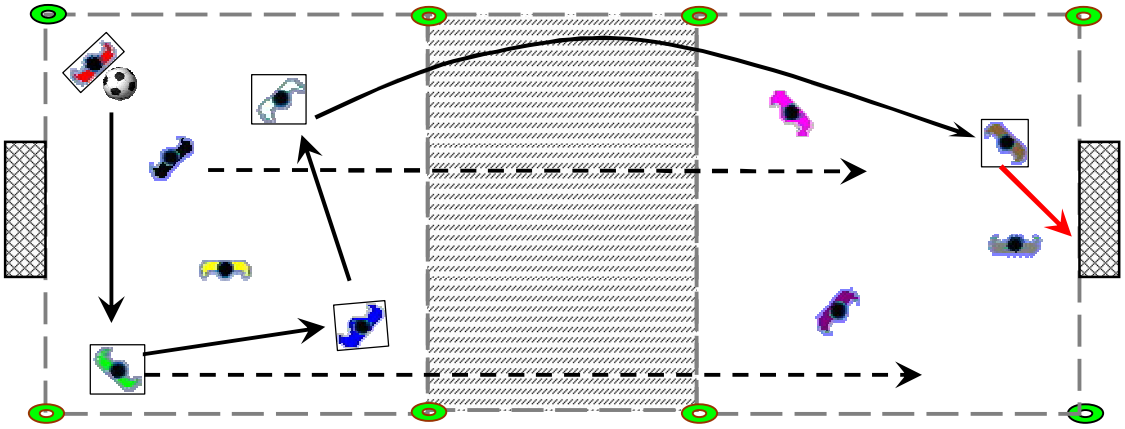
ポゼッション

「前を向けるときには**前を向く**」、「前へ運べるときには**前に運ぶ**」、「前にパスを出せるときにはパスを出す」、「ボールを奪われてはいけないときには**体を張ってでもボールを失わない**」

レーダー	・・・	判断の材料	・・・	観て・聴いて
アナライズ	・・・	選択	・・・	考えて
モビリティ	・・・	プレーする	・・・	体を動かして
クオリティ	・・・	精度	・・・	パスの質、ファーストタッチ・トラップの質

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けっして身につきません。

4, 4 on 2 + 1 on 3 ⇔ 2 on 4 + 3 on 1 (グリッドのサイズは、15m×15m と 10m×15m のゾーン)



ルール
- グリッド内で 4 on 2 (逆サイドは、3 on 1 + 援護 1 on 1 で 4 on 2)
- DF側は、4人でボールをポゼッションしながら逆サイドへパスを狙う
- OF側は、2人で協力して積極的にボールを奪いシュートを狙う(奪いチャンスをつくる)
- 逆サイドへパスが通ったら、DF側は1人グリッドを移動して積極的にシュートを狙う(チャンスをつくる)
- 逆サイドへパスが通ったら、OF側は1人グリッドを移動して4人でボールを奪い逆サイドへのパスを狙う

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
- スペース ・・・ 作りだす、利用する
- 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
- 守備側
  - 4対2でボールを保持しながら前方の味方に正確にパスをつなぐ
    - トップにあわすことを優先
  - 4対2を連ねて2つ重ねることで、
    - 前方を観ること
    - 攻撃方向を意識したファーストタッチやパスの質
    - 前へボールを運ぶために少しでも得するポジショニングや動き
  - 奪ったあとの処理
    - 前方FWへのパス(カウンタ)
  - パスが通ったあと
    - ボールが前方に出たら前に動いてサポートする意識 (1人)
    - 次の守備に備えたアラートな状態
- 攻撃側
  - 基本動作
    - 2人で協力して積極的にボールを奪いシュートにいく(チャンスをつくる)
  - 奪われたあとの処理
    - 攻撃側より早く戻って守備をする意識 (1人)
    - 次の攻撃のフォワードとして意識した動き・アラートな状態
- タッチ数
  - 状況・レベルに応じてタッチ数を制限する