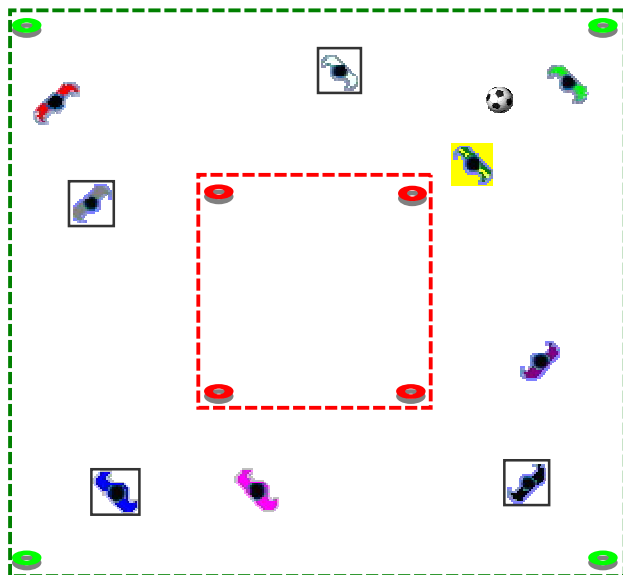


ポゼッション ~ pozesshon ~ (20081010:KFA TRAINING CENTER COACHING SCHOOLより)

1, 4 on 4 + 1(フリーマン) グリッド通過ゲーム グリッドサイズ : 20m ~ 25m 間隔



ルール

グリッド内で 4 on 4 + 1 で中のグリッドに侵入した味方にパスが通ったら得点
 中のグリッドにドリブルで侵入して外の見方にパスが通っても得点

オーガナイズ

状況・レベルに応じてタッチ数を制限

目的

コミュニケーション … アイコンタクト~コール、状況に応じた要求
 ヘッドアップ … 情報を得る、観る(ボール、見方、相手、スペース)、聴く
 厚み・深み を要求 … 落ち着いてプレーするためのポジショニング、身体使い方(向き、ブラインド)
 慌てない(落ち着いたプレー) … 良い準備、予測、優先順位を考えた判断
 常に動きながらプレー … プレーエリア、スペース、味方の利用
 マークを外して受ける動き … 変化(スピード、リズム)
 ボールコントロール … ファースト、セカンド、方向
 サポート … 質、素早さ、
 スペース … 作りだす、利用する
 正確なパス … 強さ、精度、質
 無理をしない、スピードを上げすぎない … 失わない、正確な技術、落ち着いたプレー
 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
 次の守備に備えたアラートな状態

落ち着いたプレーをさせるために

最初は 3 on 5 + 1 で落ち着いた正確なプレーを意識づける