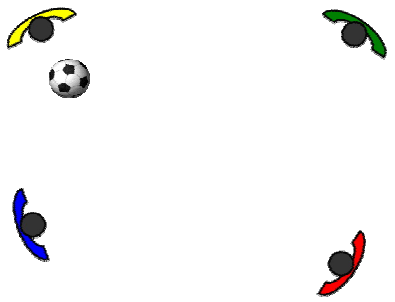
ポゼッション ～ pozesshon ～ 崩し･スペース･ギャップを意識して

1, ウォームアップ

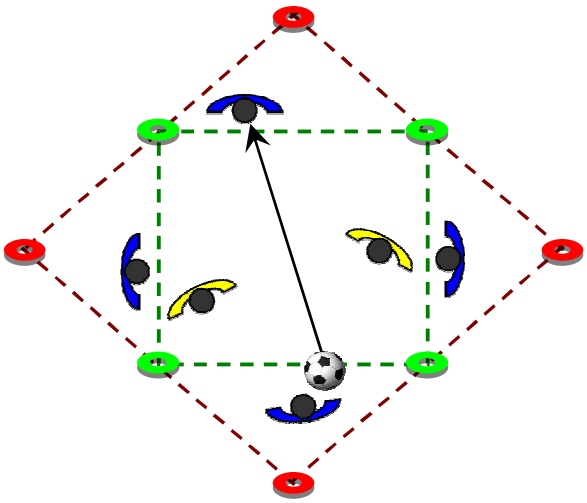


ルール
4人でフリーにパス

Key
周りを観る

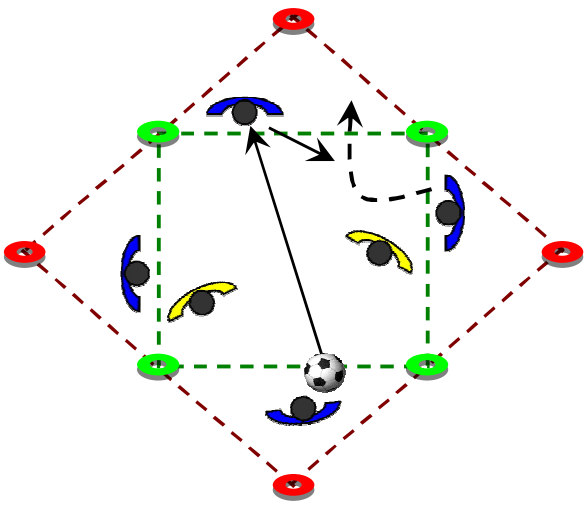
ファーストタッチの質
パスの質

2, トレーニング-①　緑グリッド：8m×8m 、赤グリッド：12m×12m



目的
ボールを失わない
ルール
ファーストチョイス･･･対面へパスを通す
セカンドチョイス･･･側面へパスを通す
オーガナイズ
タッチ数制限(フリー、アンダー2タッチ)
10回つなぐ
Key
周りを観る
ボール
スペース
他人の動き
ギャップの共有

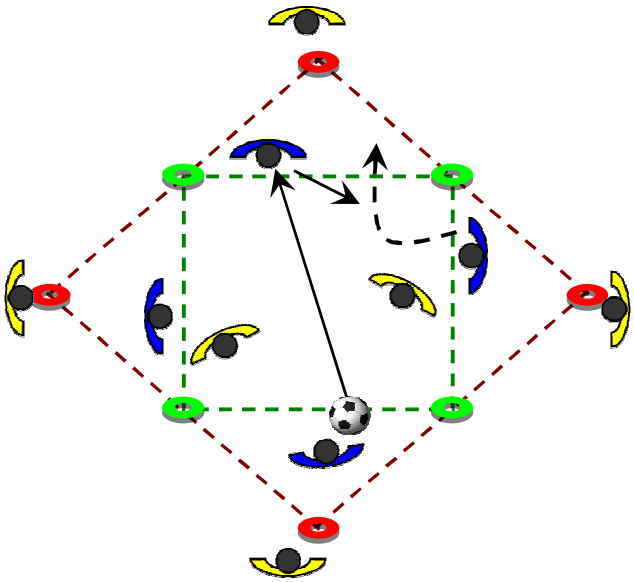
3, トレーニング-②　緑グリッド：8m×8m 、赤グリッド：12m×12m



目的
ボールを失わない
攻撃方向を意識させる
ルール　(サポートを意識)
ファーストチョイス･･･対面へパスを通す
サポートを追加(側面から)
セカンドチョイス･･･側面へパスを通す
オーガナイズ
タッチ数制限(フリー、アンダー2タッチ)
10回つなぐ
Key
周りを観る
パサー　･･･　リザーバーの動き、要求
リザーバー　･･･パサーの状況、要求
コミュニケーション　･･･　要求する　⇔　応える
意図のあるプレー
予測(読み)
正確な技術(コントロール と パスの質)
ギャップの共有
攻撃の方向性
サポート

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。

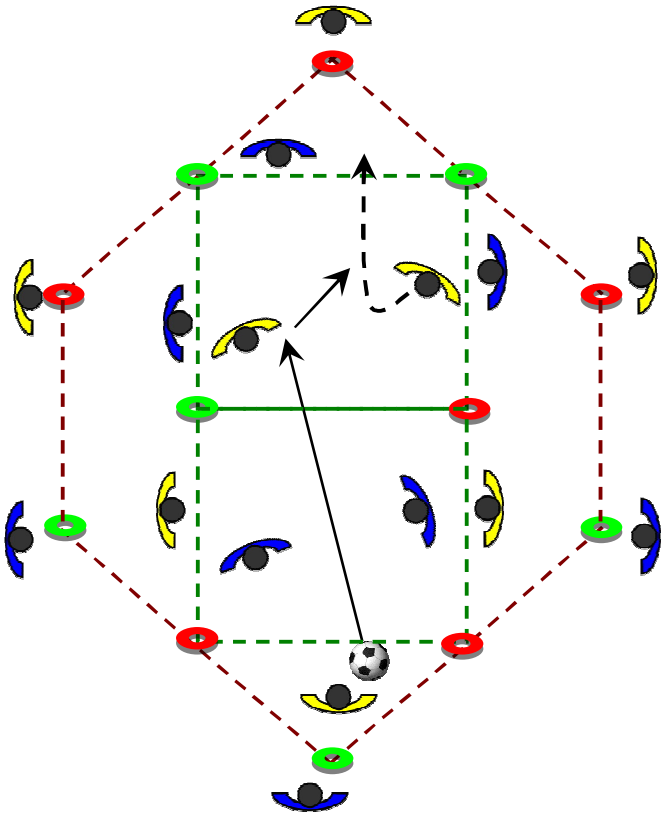
4, トレーニング-③　緑グリッド：8m×8m 、赤グリッド：12m×12m



目的
- ボールを失わない
- 攻撃方向を意識させる

ルール　(辺の後方にディフェンスをつける)
- ファーストチョイス･･･対面へパスを通す
  - サポートを追加(側面から)
- セカンドチョイス･･･側面へパスを通す

オーガナイズ
- タッチ数制限(フリー、アンダー2タッチ)
- 10回つなぐ

Key
- 周りを観る
  - パサー　･･･　リザーバーの動き、要求
  - リザーバー　･･･パサーの状況、要求
- コミュニケーション　･･･　要求する　⇔　応える
- 意図のあるプレー
- 予測(読み)
- 正確な技術(コントロール と パスの質)
- ギャップの共有
- 攻撃の方向性
- サポート

5, トレーニング-④　緑グリッド：8m×8m 、赤グリッド：12m×12m