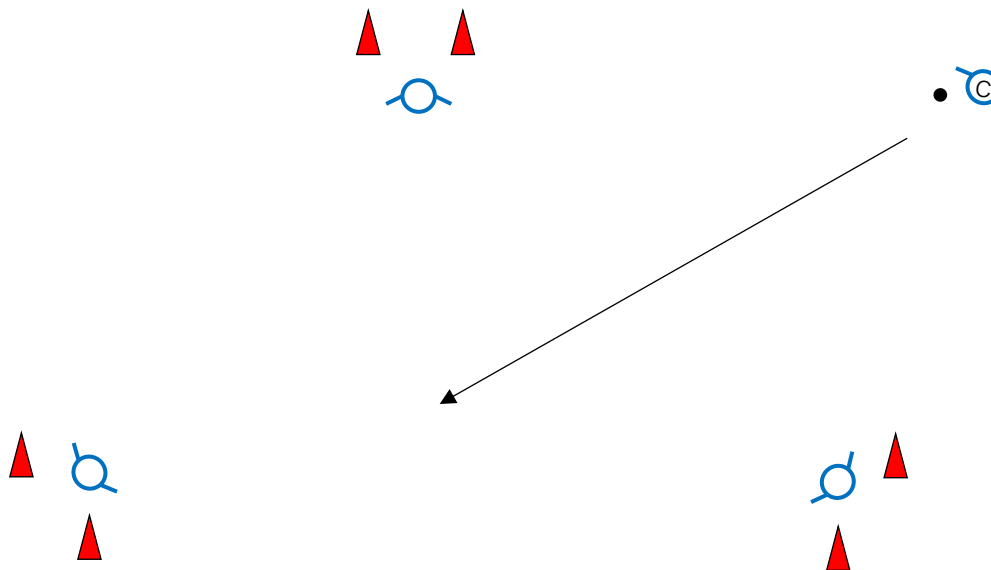




練習の目的

自分の近くに相手がいる状況でもボールを奪われない
テクニック；身体の使い方、プロテクト

Training 1 vs 1 vs 1 ・ライン突破



ルール

- ・ コーチの配球でスタート。
- ・ 先にボールに触れた選手が攻撃。
- ・ 攻撃は3つのコーンゴールのいずれかにドリブル通過する。
- ・ 守備はボールを奪ったら攻撃に。

ポイント

- ・ 認知；ボールに向かっているとき、ボールを持ちながら周りを見る。
- ・ 判断；相手との接触を避けながらゴールを目指す。
- ・ ボールキープ①；身体を使って相手にボールを奪われないようにする。
- ・ ボールキープ②；時間とスペースをつくる。