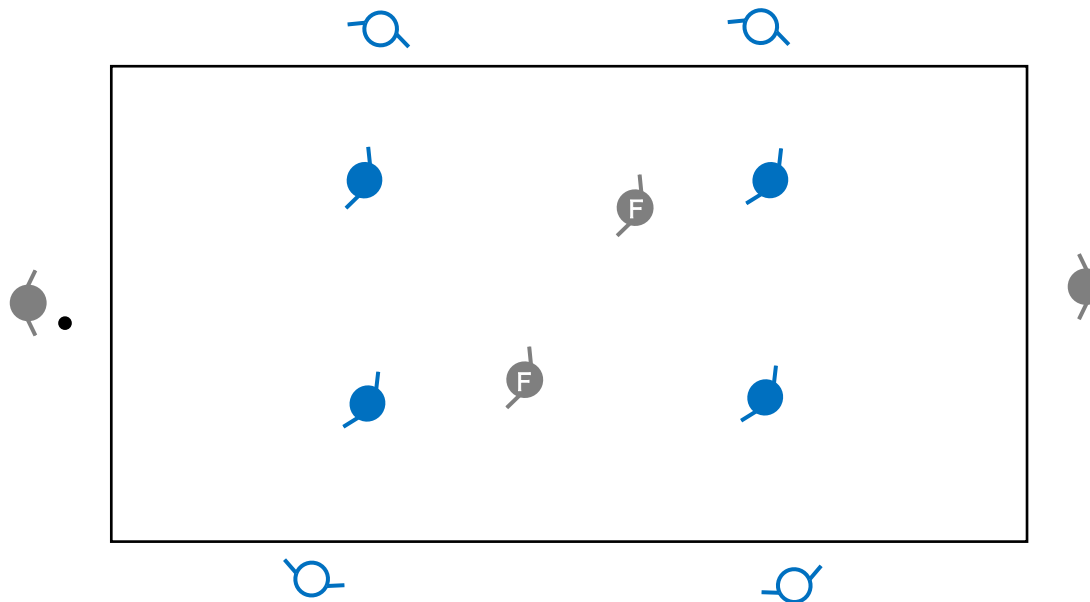




練習の目的

プレーの前後で何をすべきか判断する。そのためにも予め観る。
ポイント；身体の向き（立ち位置、立ち方）、観る、パスの正確性

Training 4vs4 + 2フリーマン・サーバー



ルール

- ・サーバー、フリーマン、攻撃の8人でボールを保持。
- ・サーバーから逆側のサーバーまでボールを運ぶことが目標。
- ・守備はボールを奪ったら攻撃に。

ポイント

- ・認知；近くの相手から徐々にゴール（サーバー）を意識する。
- ・立ち方；ゴール（サーバー）を意識した身体の向き。
- ・判断；ゴールを目指すためにどうやってボールを運ぶか？
- ・テクニック；パスとコントロールの正確性