

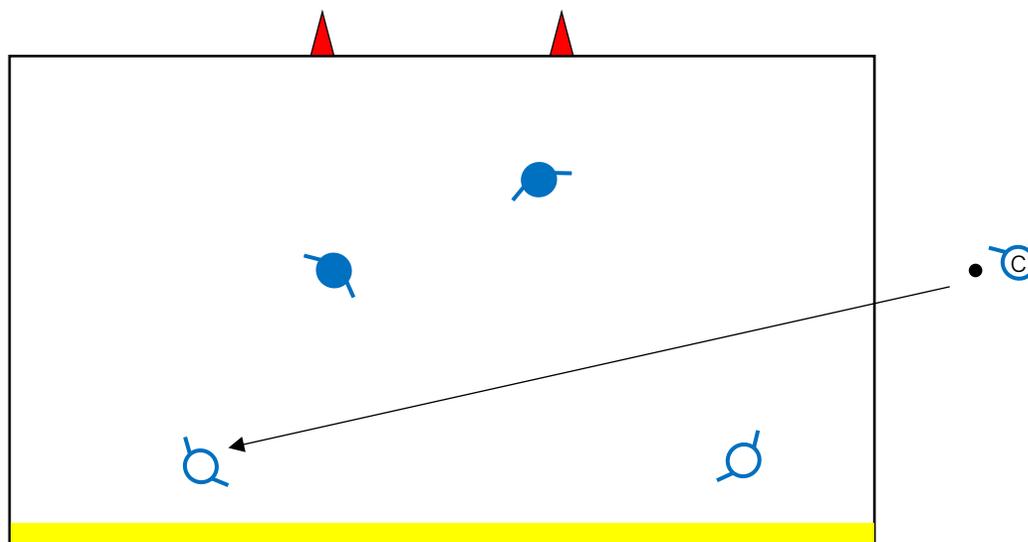


練習の目的

相手（OF）のボールを奪う

テクニック；身体を使ってボールを奪う、ボール状況の予測（認知）、ステップワーク

Training 2vs 2・コーンゴール



ルール

- ・コーチの配球でスタート。
- ・攻撃はコーンゴールにシュート。
- ・守備はボールを奪ったらライン突破。

ポイント

- ・ステップ；素早く寄せる。相手に抜かれないように。
- ・身体をいれる；タイミングを逃さない。
- ・相手との距離；失敗を恐れず少しでも相手に近づく
- ・失点しない守備；①粘り強く、②身体を張る