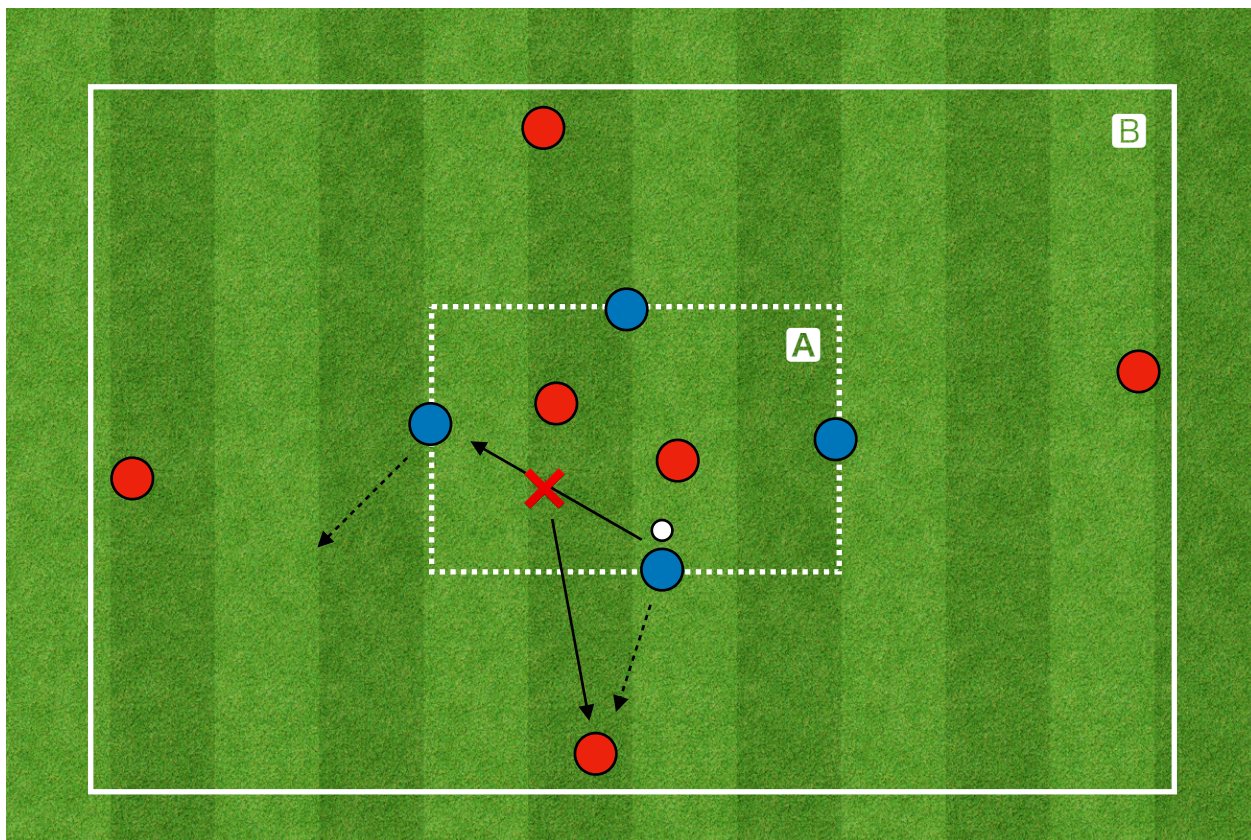


Theme 「攻守の切り替え」

目的；攻守が切り替わったときの優先順位の理解

Training 4対2 + 4サーバー



ルール

A 4対2

- ・OF（青）は4人でポゼッション。パス15本で勝利
- ・DF（赤）はボールを奪ってBのエリアに移動。6対4になる

B 6対4

- ・OF（赤）は6人でポゼッション。パス15本で勝利
- ・DF（青）がボールを奪ったらAに

ポイント

- ・攻守の切り替え（守⇒攻）；ボールを奪ったら優先順位に沿ってプレーの実行
- ・立ち位置；攻守ともに目的を達成するための立ち位置
- ・パス、コントロールの質；相手をしっかり認知して正確に実行する

攻守の切り替えを素早く実行するためには“予測”と“優先順位”を理解

