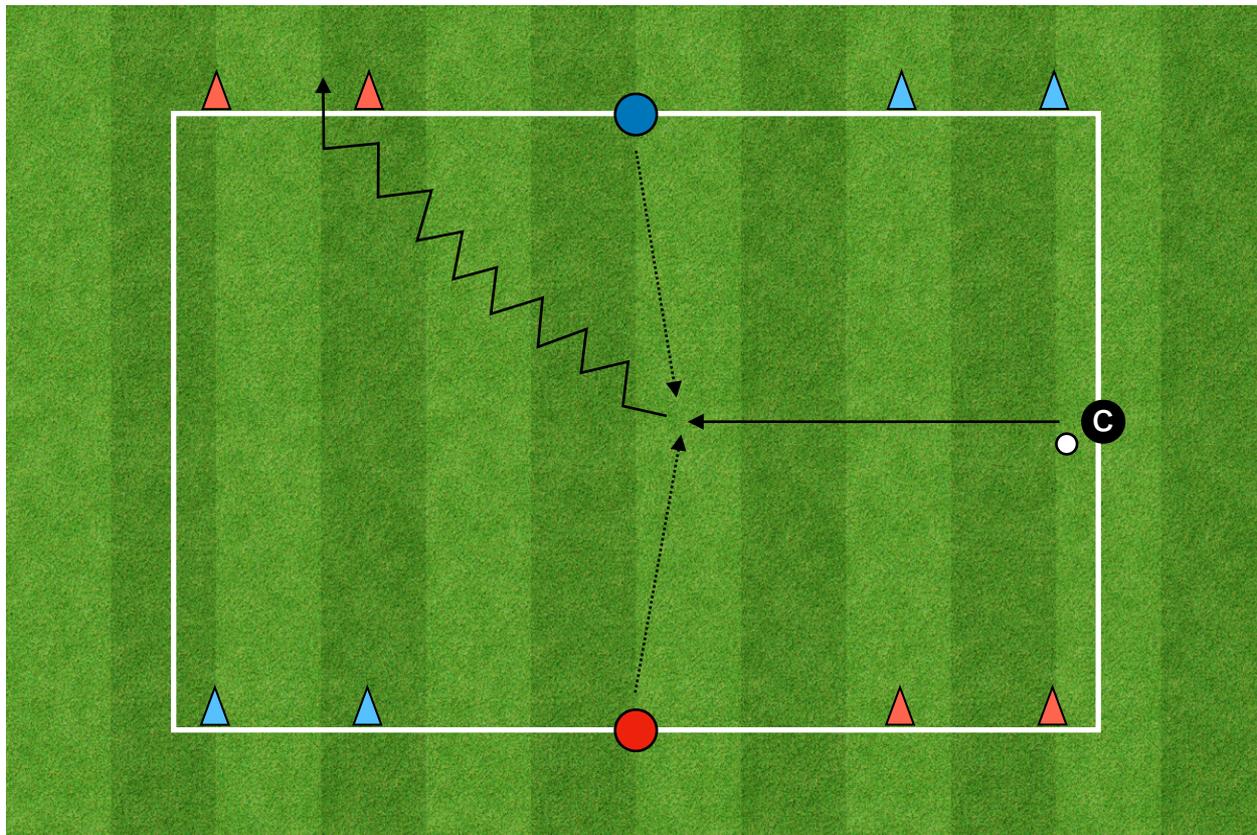


# Theme 「ボールコントロール」

目的；次のプレーをスムーズに実行する為のファーストタッチの改善

## Training 1対1・2ゴール



### ルール

- ・ コーチからの配球でスタート
- ・ 先にボールに触った選手がOF
- ・ OFは自分のビブスを同じ色のコーンゴールをドリブルで通過
- ・ DFはボール奪ったら攻撃になる

※コーンの間を裏側からドリブル通過にすると難易度があがります

### ポイント

- ・ 認知；移動中に①相手、②ボールとの距離
- ・ ファーストタッチ；動きながら
- ・ ドリブル；相手を一気に抜くためのドリブル、方向を変えるドリブル

**相手との1対1を避けながら“速く簡単に”ゴールを目指そう！**

