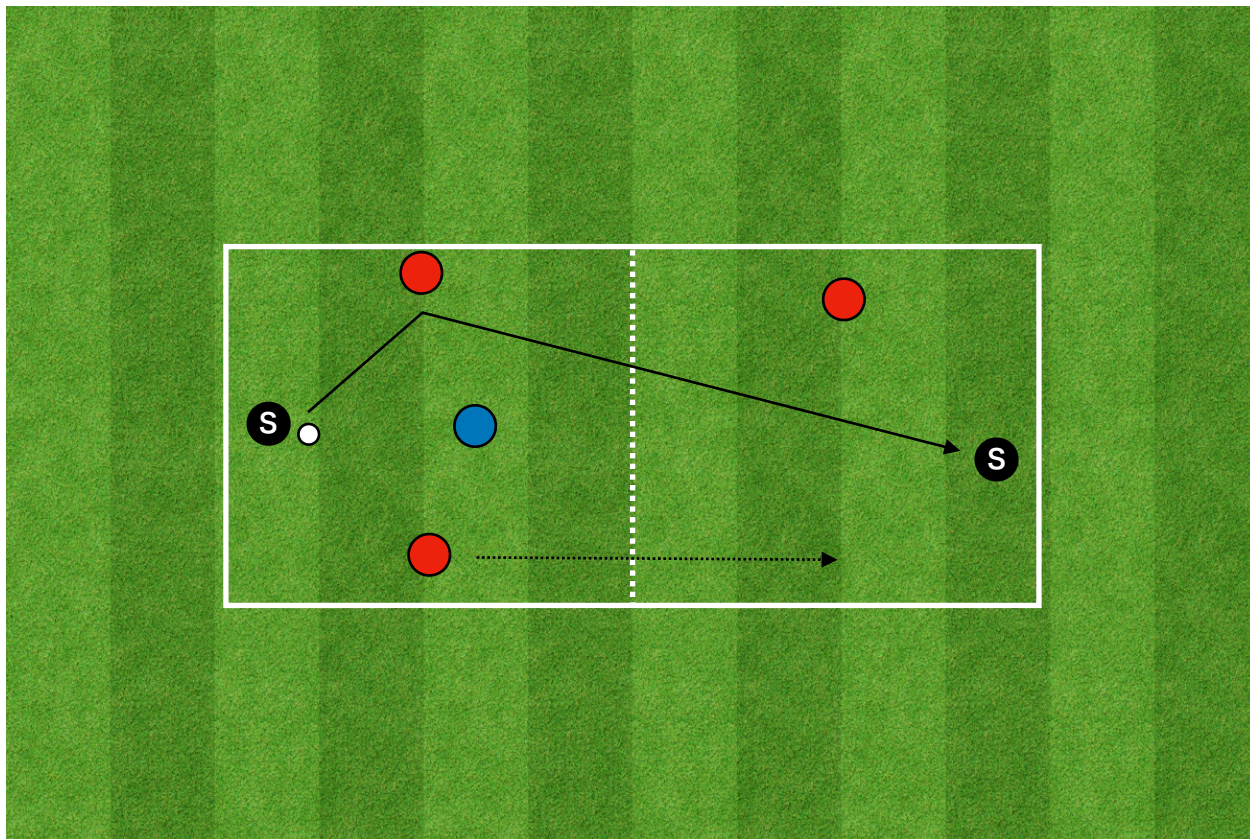


Theme 「ポゼッション」

目的；ボールを保持し且つ前進させるプレーの改善

Training 3対1・2サーバー



ルール

- ・ OF (赤) はサーバー (黒) と協力してボールを保持、逆サイドのサーバーにパスを出す
- ・ ボールのある方が3対1になるようにプレーする
- ・ DF (青) は時間で交代 (1~2min)

※レベルに合わせてタッチ制限、人数制限する

ポイント

- ・ 認知；相手、味方、サーバー
- ・ 立ち位置、立ち方；全体認知、逆サイドのサーバーにパスできるように
- ・ 優先順位；①逆エリアのサーバー、②逆エリアの味方、③エリア内でボールの保持
- ・ オフの動き；逆エリアにパスが出た際にすぐ移動して3対1を作り続ける

“逆エリアのサーバーにパスを出す”事を第一目的にボールを保持しよう！

