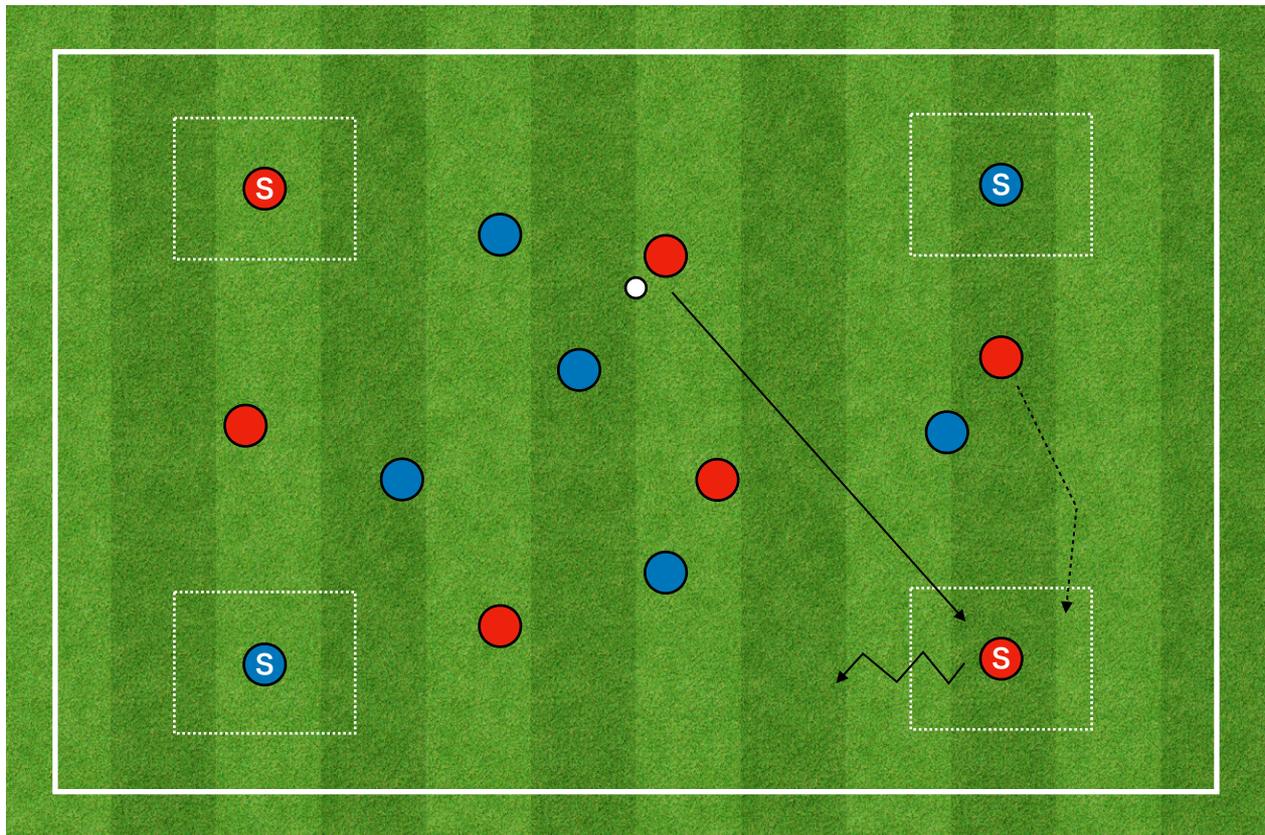


Theme 「ポゼッション（認知）」

目的；ボールを保持しながら“観る”力の向上

Training 5対5・2サーバーフリーマン



ルール

- ・ OF（赤）は同色サーバーと協力してボールを保持する ※パス20本で勝ち
- ・ DF（青）がボールを奪ったら攻守交代
- ・ サーバーはエリア内でプレー。アンダー2タッチ
- ・ サーバーはファーストタッチでエリア外に出てFPになることも可能。その場合、FPの選手1人がサーバーになる

ポイント

- ・ 認知；相手、味方、スペース、変化するスペース（予測）
- ・ 立ち位置、立ち方；全体認知、様々な選択肢を持てるように
- ・ 優先順位；①逆側のサーバー、②逆側のサーバーに近い味方、③中央のスペース、④近くの味方
⑤後方の味方、ボールキープ
- ・ 判断；どのようにボールを相手から遠ざけるか？

ターゲット（逆サイドサーバー）を中心に全体を観る。複数の選択肢を持ってプレーしよう！

