

【今日のテーマ】

○守備の仕方を考える！

⇒ 相手との間合い 相手から簡単にはなれない 攻撃を遅らせる
チャレンジ&カバー インターセプト

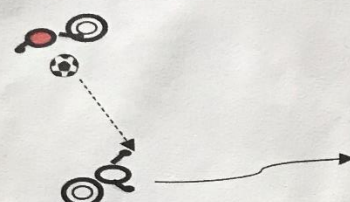
○実践でチャレンジ！

⇒ たくさん失敗し、できるようになるまで何度も挑戦する闘志

【トレーニングメニュー】

①守備練習 「守備の仕方」をテーマに

ディフェンス練習① 1対1 ラインゴール



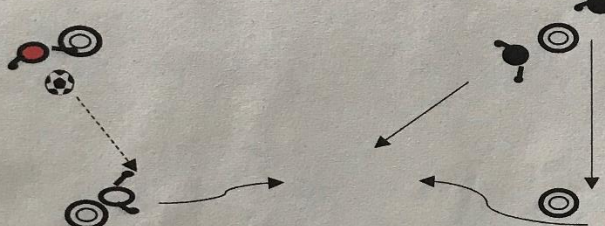
※横に行けば足が届き、縦に来たら体を入れてボールを奪えるポジション
 ※相手が下がったら間合いをつめる
 ※相手が後ろを向いたら体を寄せ、前を向かせない

①パスを受けてドリブル
オフェンスは相手の裏をつくドリブルをする

②DFボールを奪ったら素早く反対のラインまで運ぶ

③何回かやったら、球出しとオフェンス、ディフェンスの向きを変える

ディフェンス練習② 1対2 ラインゴール

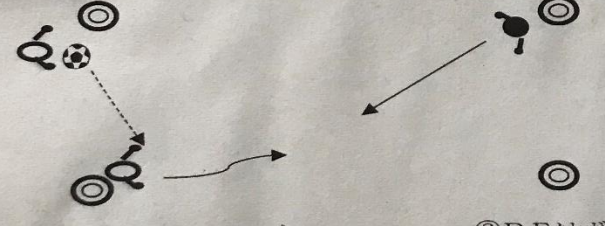


※ファーストDFには、一つ前の練習の注意点を意識させる。
 ※セカンドDFには、(1)カバーに入ってボールを奪えるポジションを意識させる(2)相手を追い込んでいけるように、後ろから指示を出させる。

①パスを受けてドリブル

②ファーストDFがあたりに行き、セカンドDFがマーカーを回ってカバーに入る

ディフェンス練習③ 2対1 ラインゴール



※あたりにいくのではなく、遅らせる意識で守備をする。
 ※ドリブルされてもパスを出されても、追いつけるポジション
 ※むやみに足を出さない。
 ※チャンスの際は一気に体を寄せてパスさせずにボール奪う。

①パスを受けてドリブル

②DFはボールを奪ったら素早く反対のラインまで運ぶ

③何回かやったら、球出しとオフェンス、ディフェンスの向きを変える

ディフェンス練習④ 2対2 (①~③のまとめ) → 試合形式のゲーム