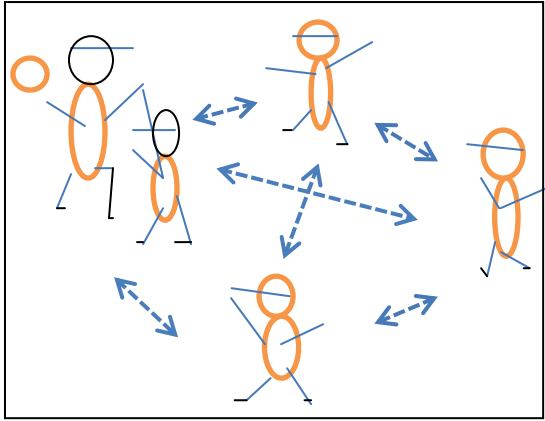


## ○チーム練習 (例)

①円陣パス 2 (素早いパスと判断力, DF 力)

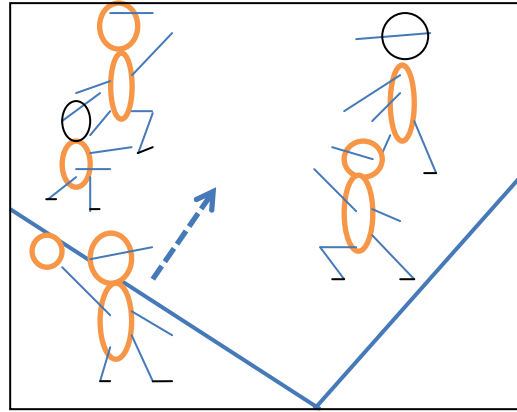


DF に取られないようにパスをまわす。

- 変 DF の数を変える。合同チームで行う。  
制限時間を加える。

②スローイングキャッチ【⑤の発展】

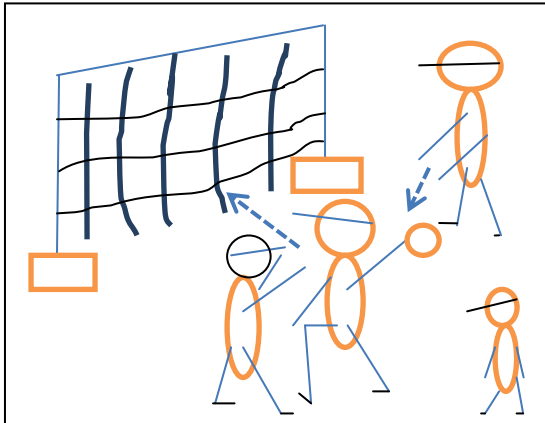
(マークの振り切りと声出し)



OF はマークを振り切るように動き、声を出してボールをもらう。

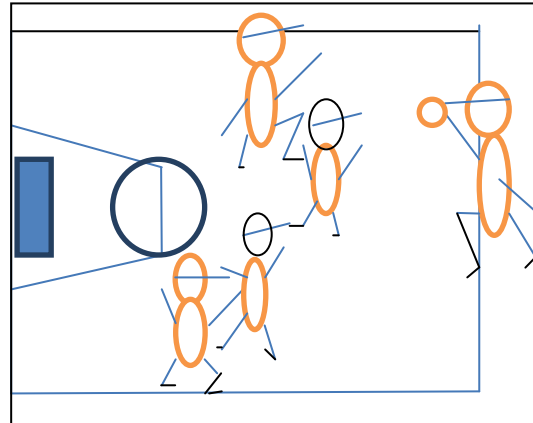
- 変 得点制。5 秒以内にもらえば、その人に 1 点。

③パス&シュート 2 (DF を意識してシュート)



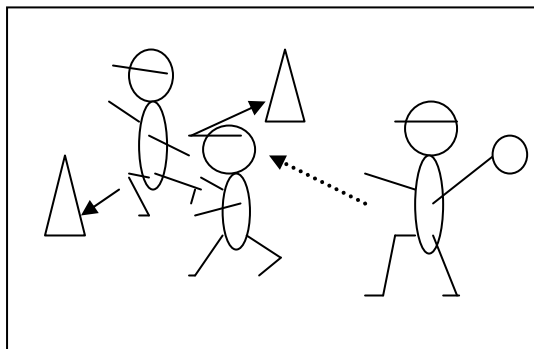
- 変 得点制。シュートを決めたら 1 点, DF は止めたら 1 点。

④ハーフコート ゲーム(総合力)



OF は、10 秒以内にゴールをねらう。

- 変 2 チームで行い、実戦しながら DF を 3 人にしたり、キーパーをおいたりする。



⑤パスキャッチ(マークの振り切りと声だし)

コーンからコーンの間を動いて DF を振り切り、パスをもらう。