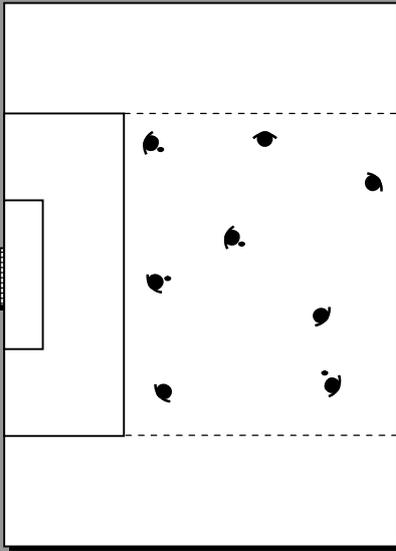


TRAINING.1

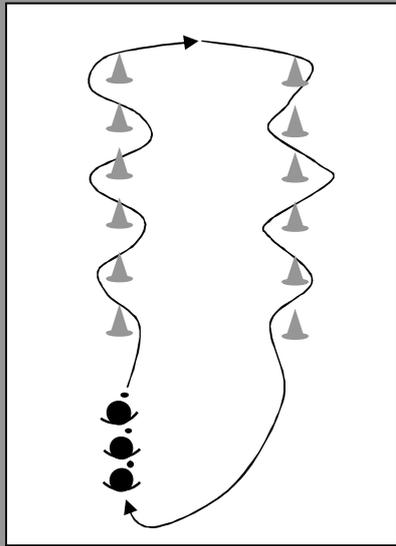


- [オーガナイズ]**
 ・2人にボール1個
 ① 自由にパス交換

 ・インサイドキックでのパス
 ・同じ選手に連続してパスをしない

- [目的]**
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 ・情報を集める(観る)、与える(動くことによって)
 ・丁寧にプレーを行うことの習慣化

TRAINING.2

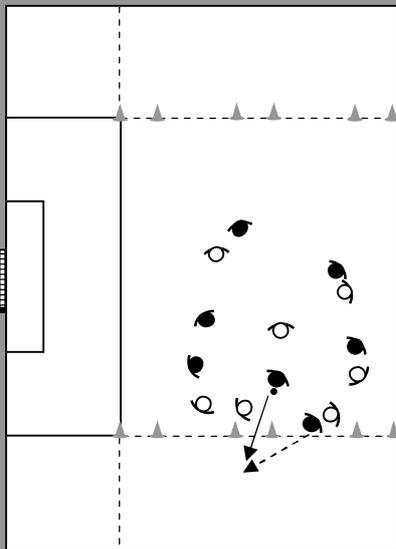


- [オーガナイズ]**
 ・1人にボール1個でドリブル
 ① インサイドのみ 右・左
 ② アウトサイドのみ 右・左
 ③ インサイド、アウトサイド

 ・40m×36m
 ・全員がボールに近寄るのではなく、広がりも意識
 ・マーカーを置いてポジションを意識させながら行う
 ・ボールの近くのゾーンを埋める

- [目的]**
 ・左右両足のドリブル
 ・コーディネーション
 ・ボールを持った状態での俊敏性向上

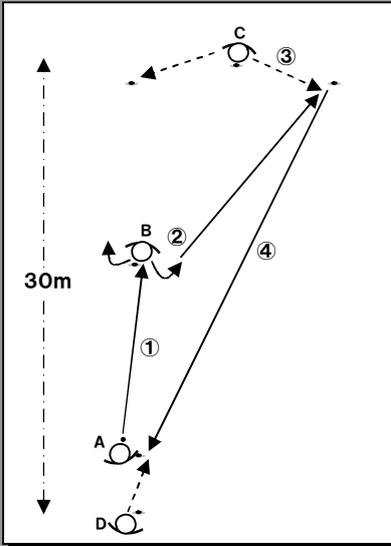
TRAINING.3



- [オーガナイズ]**
 ・3ゴールゲーム 7v7
 ① コーン間にパスを通し、それを味方が受けて得点
 ② 得点したら攻撃方向を変更

- [目的]**
攻撃側
 ・パスが出てくる距離を考えたポジション
 ・マークをはずす動き
守備側
 ・ボールに近いものから奪いに行く
 ・パスを通させないためのポジショニング

TRAINING.4



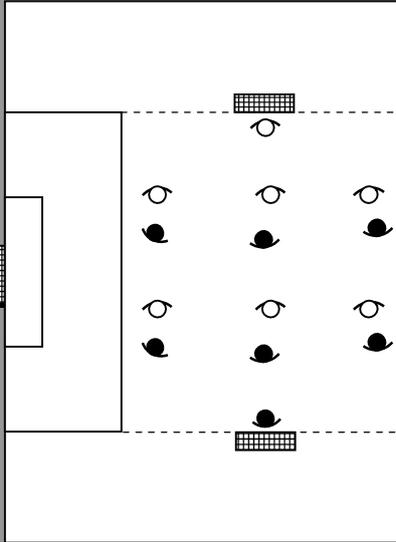
[オーガナイズ]

- ・パス&コントロール
 - ① AがBにパスでスタート
 - ② Bはどちらかの方向にターン
 - ③ Cは2でのBのターン方向を見てパスを要求
 - ④ CはDにパス
 - ⑤ パスをしたところに移動
-
- ・パスの後すばやく移動

[目的]

- ・要求のタイミングを考える
- ・パスの正確性
- ・ボールに寄る

GAME



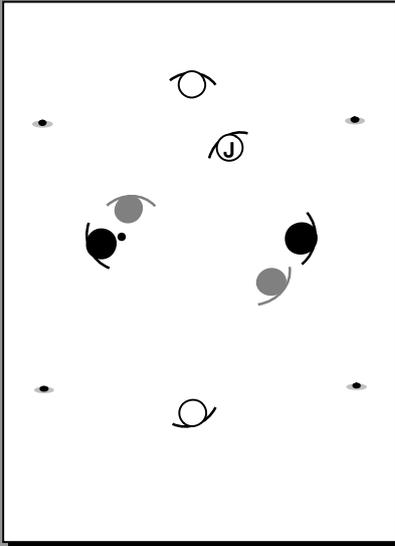
[オーガナイズ]

- ・7V7
 - ① 1-3-3
-
- ・35m×40m

[目的]

- ・シンプルにプレー
- ・3ライン(FW/MF/DF)の距離を近く
- ・ボール保持者には厳しくプレッシャーをかける
- ・守備時のポジショニング

TRAINING.1

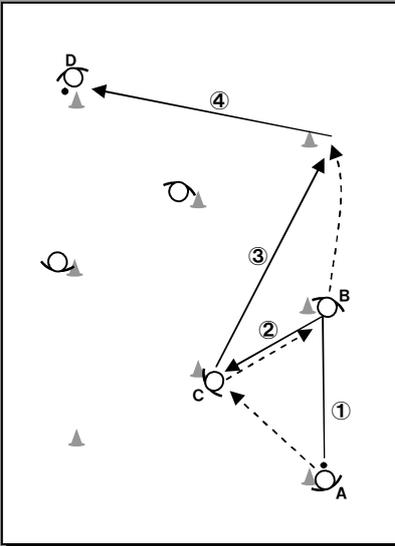


【オーガナイズ】
 ・2v2+2+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方

 ・15m×215m

【目的】
攻撃面
 ・受けるためのポジション
 ・マークを外す動き
 ・パスとドリブルの選択
守備面
 ・ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス
 それ以外の者はパスコースを限定するポジション
 ・パスコースを消す

TRAINING.2-A

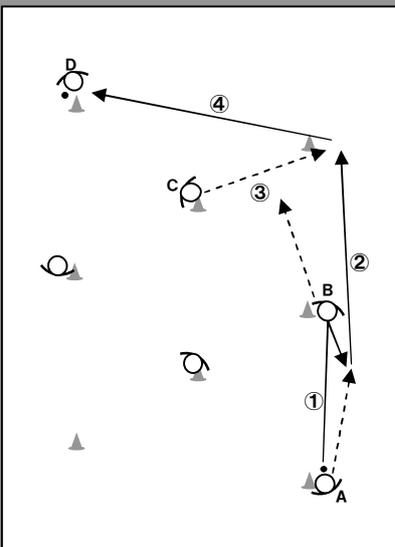


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ① AからBにパスでスタート
 ② BはCにパスをして次に受ける準備
 ③ CはBからのパスをリターン
 ④ BはCからのパスをDにパス
 ⑤ 各選手パスを出した移動

 ・パスを出したらすばやく移動

【目的】
 ・パスの精度
 → コース・強弱
 ・パスを出したら動く
 ・状況に応じたプレー
 ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
 ・ボールに寄る
 ・パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード
 ・動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる
 ・動きながらプレー

TRAINING.2-B

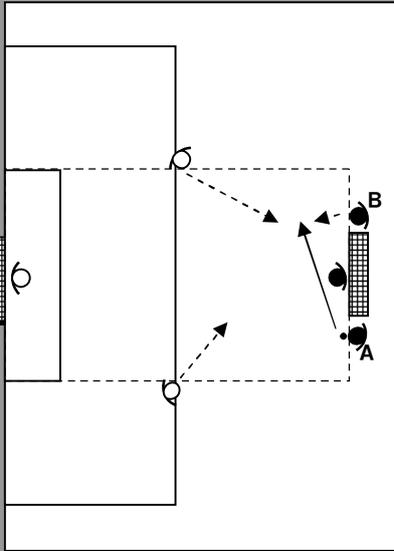


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ① AからBにパスでスタート
 ② AはBからリターンパスを受けてCにパス
 ③ CはAからのパスをコンで受ける
 ④ CはDへパス
 ⑤ 各選手パスを出した移動
 ⑥ ボール2個で同時展開
Option
 ・Bはパスを出してサポート
 CはBを使っても良い

 ・パスを出したらすばやく移動

【目的】
 ・パスの精度
 → コース・強弱
 ・パスを出したら動く
 ・状況に応じたプレー
 ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
 ・ボールに寄る
 ・パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード
 ・動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる
 ・動きながらプレー

TRAINING.4

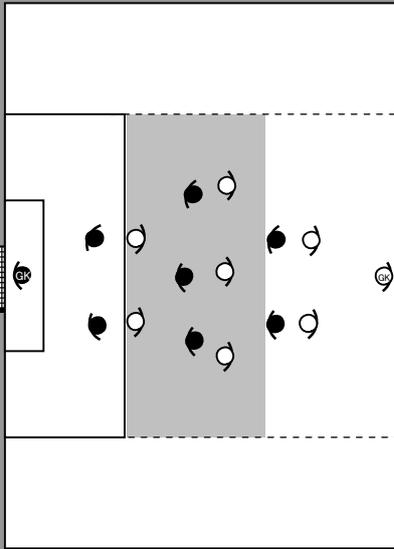


- 【オーガナイズ】**
 ・2v2+GK
 ① AからBへのパスでスタート
 ② 攻撃側はGKを使ってもよい
 ③ 攻撃側は時間で交代

 ・自由に展開

- 【目的】**
 ・良い準備をする
 → 相手から離れる
 → 幅を使う
 ・要求する
 ・攻撃側、守備側共に平行に並ばない
 ・守備側はカバーとアタック

GAME

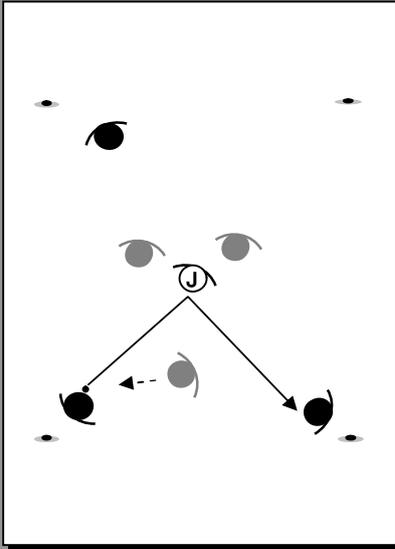


- 【オーガナイズ】**
 ・8v8
 ① 1-2-3-2

 ・40m×52.5m
 ・ボールを失った瞬間に  エリアに戻る

- 【目的】**
攻撃側
 ・良い準備
 ・広がる
 ・マークをはずす動き
 ・要求すること
守備側
 ・ブロックを作って守備をする
 ・ボール保持者に寄せる
 ・予測を踏まえたポジショニング
 ・平行に並ばない

TRAINING.1

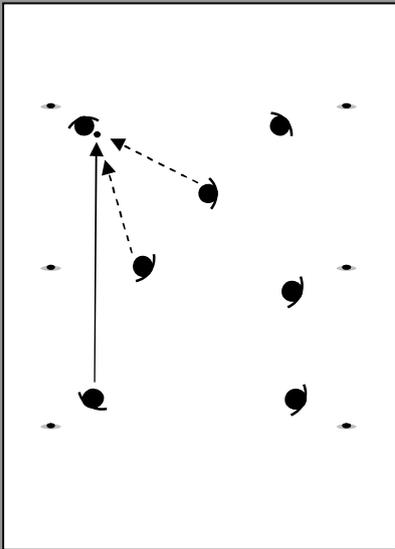


【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ①パスは手で行い、身体でコントロールしてから自分でそのボールをキャッチ
 ②パスは手で行うか、可能であればヘディングでつなく

 ・15m×20m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・広がる
 ・ヘディング
 ・動きながらマークを外す

TRAINING.2

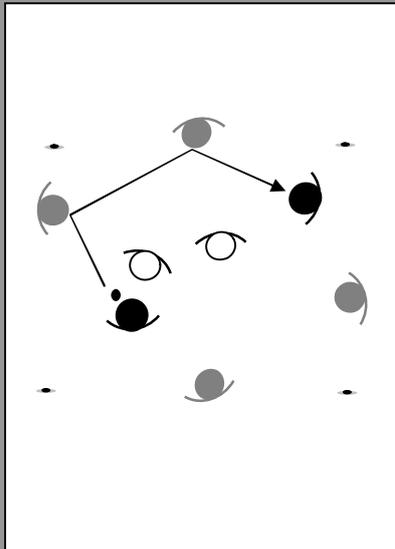


【オーガナイズ】
 ・7人にボール1個
 ①グリッド内でパス交換
 ②ボール保持者に近い2人が守備者となり、奪いに行く

 ・20m×18m
 ・守備者は全力で奪いに行き、奪えば再びパスをする

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールを奪いに行く
 ・反応 アクションを早く (ディフェンスとしての)

TRAINING.3

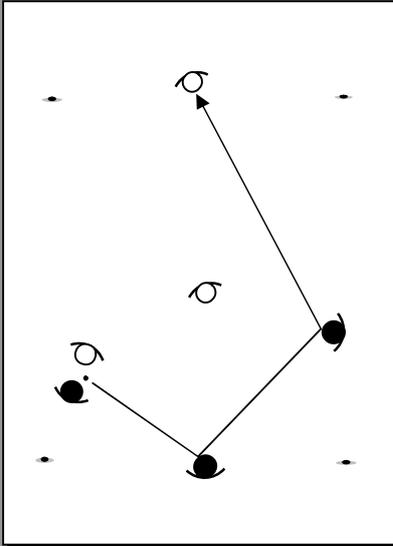


【オーガナイズ】
 ・2v2+4サーバー
 ①外の4人は常にボールを保持しているチームの味方

 ・15m×15m
 ・外の4サーバーはサポートできるが、原則は中の2人でポゼッション

【目的】
 ・動きながらプレー
 ・アグレッシブにプレー
 ・中の2人はマークをはずす動きを
 ・パスの正確性
 ・サーバーは注意深く

TRAINING.4

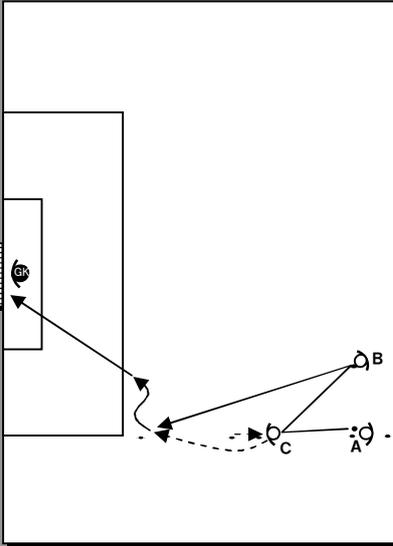


【オーガナイズ】
 ・2v2+2サーバー
 ① 攻撃方向は常に変わらない
 ② 後ろのサーバーは使って良い
 ③ 攻撃方向のサーバーにパスが通ったら攻守交替
 ④ サーバーは時間交代

・25m×18m
 ・守備側が中央のパスコースを明け渡せば、サーバー間もパスを狙う

【目的】
 ・パスが出来る角度を見つける
 ・オフENSEの準備
 ・ディフェンスのポジション
 → カバーリング

TRAINING.5



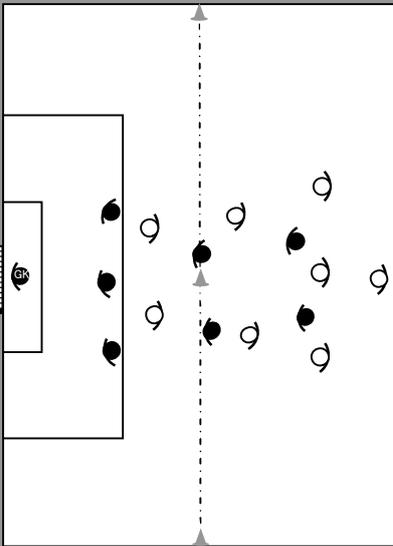
【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① Aがドリブルでスタートし、Cにパス
 ② CはBからのリターンパスを受けてシュート

Option
 ・右と左のグループで競争

・ゴールを2個使用し、左右を行う
 ・時間で左右は交代

【目的】
 ・シュート
 ・パスの正確性
 ・ランニングとのシンクロ
 ・コントロールとパスを正確に

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-3-2-2
 ② シュートを決めた時に、GK以外の選手が相手陣地内にないと得点にならない

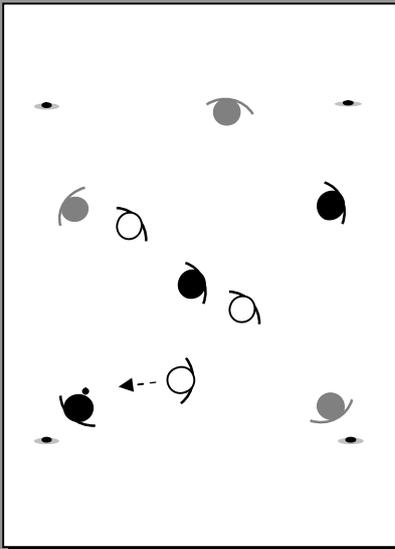
・52.5m×68m

【目的】
攻撃側
 ・攻撃アクションの準備
 ・最大限開くこと
 ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側
 ・全員で守備をする
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
 ・守備は下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1



[オーガナイズ]

・コーディネーショントレーニングおよび体幹

- ・6v3 3色3人組み または4v2
- ① 出来るだけ少ないタッチ
- ② ボールを奪われた色の3人が守備者になる
- ③ 同じ色へのパスは不可
- ④ リターンパスは不可

・20m×18m

[目的]

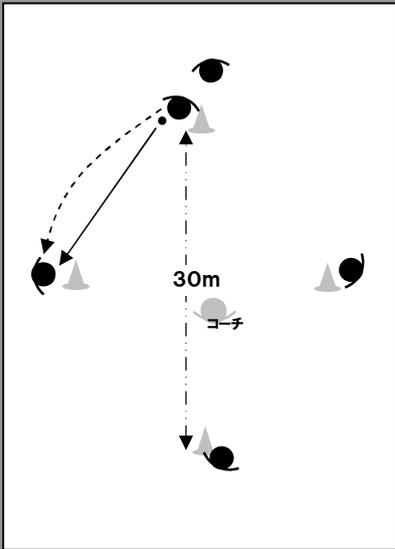
攻撃側

- ・動きながら、考えながらプレーする
- ・ボールを保持し続ける
- ・パスを出したら動く
- 動くことでスペースが出来る
- 出来たスペースへ再びパスを出して動く
- (遠い所へ動くと言うことはより大きいスペースを作れるということ)
- ・はやく見る(相手・味方・スペース・ボール)
- 動くことで出来たスペースをどのように使うか
- 次に自分がどうプレーするかの情報をはやく得る
- ・ギャップを探す

守備側

- ・アグレッシブな守備
- ・複数でボールを奪いに行く

TRAINING.2



[オーガナイズ]

・5人1組

- ① パスを出したら、パスを出した方向に移動
- ② 時計回り・反時計回り

Option

- ・どこに出しても良い
- 例:くさびのイメージ
- ・コーチが守備に入る

・30m×24m

・コントロールは遠い足で

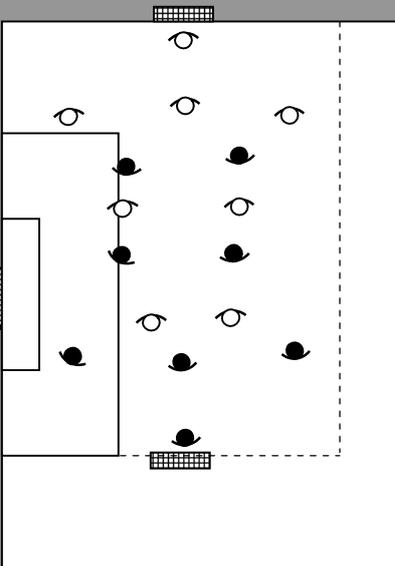
Option

- ・ボール保持者はコントロールで全ての選手が見られるように
- ボールの置き所に注意する
- ・ボールのない選手はボールに対して常に良い準備
- ・コーチ(守備者)がどこにいるかを良く見る

[目的]

- ・ボール状況よっての判断
- いつ・どこに・誰か・どのように
- ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
- ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか
- ・ボールに寄る
- ・動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる
- ・動きながらプレー

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

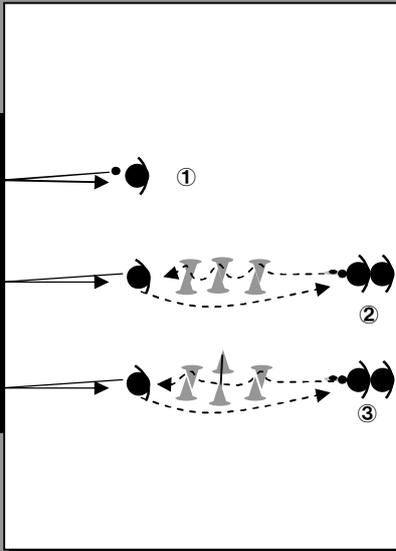
- ① 1-3-2-2

・54m×40m

[目的]

- ・攻める時の動き
- ・開く
- ・サイドでのプレー
- ・パスコースをつくる
- ・ボールを失った時のポジショニング
- ・下らない
- ・カバーリング

TRAINING.1

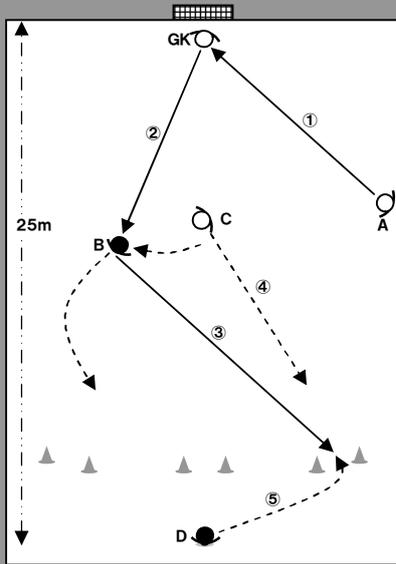


[オーガナイズ]
 ・壁打ち
 ① コントロールしてインサイドキック
 インステップキック
 キックした後ボールに寄ってターン
 ② 3人1組 ボール1個
 コーンを両足で飛び越えてパス
 ③ 3人1組 ボール1個
 中央のバーはくぐる

 ・②③ではボールの流れを止めないような動きの工夫を

[目的]
 ・キックの反復
 ・正確なキックフォームの獲得
 ・ボールに寄る

TRAINING.2

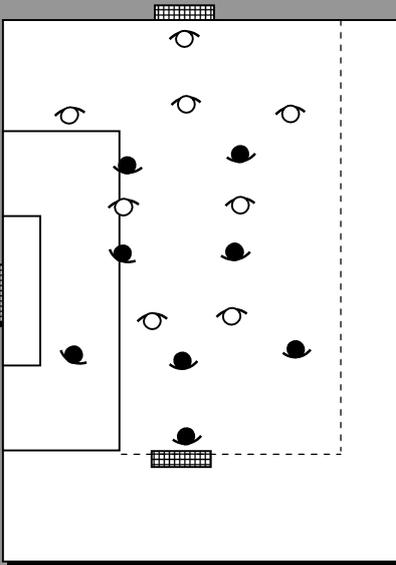


[オーガナイズ]
 ・2v1
 ① AからGKへのパスでスタート
 ② BはCのマークを外し、GKからパスを受ける
 ③ BはDが動いたコーン間にパス
 ④ Cは2のパスに対する守備の後、③のパスで
 ゴールを背にして守備をはじめる
 ⑤ Dがボールを受けて2v1が始まる
 ⑥ オフサイドあり

 ・②のパスが通らない時は、直接GKからDへのパスも可
 ・Aはコーチでも良い

[目的]
 ・パスを出す側、受ける側の両方が互いを良く観ること
 ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか
 (試合中、早く動きすぎると相手に動きを跳まれ、
 インターセプトされてしまう)
 ・ボールに寄る
 ・2v1の数的有利を最大限活かす(広がる)
 ・動きながらプレー

GAME

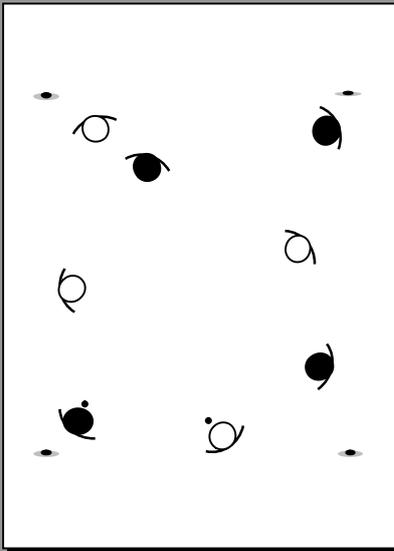


[オーガナイズ]
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

 ・54m x 40m

[目的]
 ・攻める時の動き
 ・開く
 ・サイドでのプレー
 ・パスコースをつくる
 ・ボールを失った時のポジショニング
 ・下がらない
 ・カバーリング
 ・シンプルなプレー(1人のプレー時間を少なくする)

TRAINING.1

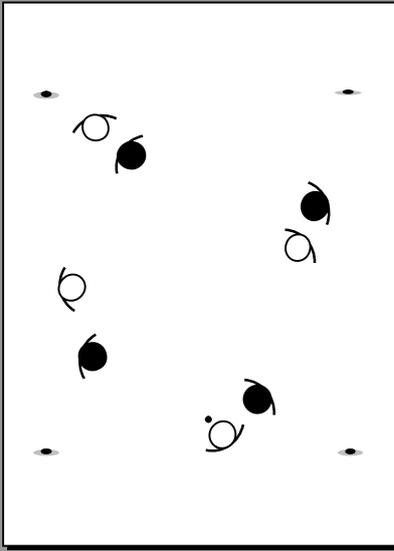


[オーガナイズ]
 ・4人にボール1個
 ① 2タッチ以下で
 ② スペースにボールを運ぶ

・30m×18m
 ・互いの距離、パスのスピード、タッチ数などから
 パス交換のリズムを変化させる

[目的]
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・次にどこに出すかを考えたコントロール
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 ・情報を集める(観る)
 ・パス交換のリズムを変える
 ・広がりを持つ 近づきすぎない

TRAINING.2



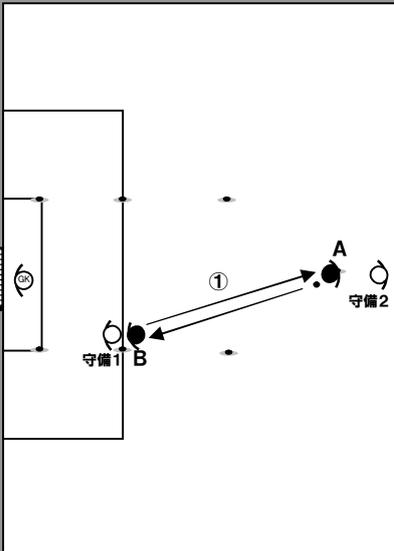
[オーガナイズ]
 ・4v4
 ① 出来るだけ少ないタッチで

・30m×18m
 ・互いの距離、パスのスピード、タッチ数などから
 パス交換のリズムを変化させる

[目的]
攻撃側
 ・動きながら、考えながらプレーする
 ・ボールを保持し続ける
 ・パスを出したら動く
 → 動くことでスペースが出来る
 → 出来たスペースへ再びパスを出して動く
 (遠い所へ動くと言うことはより大きいスペースを
 作れるということ)
 ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)
 動くことで出来たスペースをどのように使うか
 次に自分がどうプレーするかの情報をはやく得る
 ・キャップを探す

守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く

TRAINING.3



[オーガナイズ]
 ・2v1
 ① AとBのパス交換が義務
 ② パスが出たら守備を開始する
 ③ オフサイド有り

・2v2
 ① AがBにパスをしたら守備2も守備開始

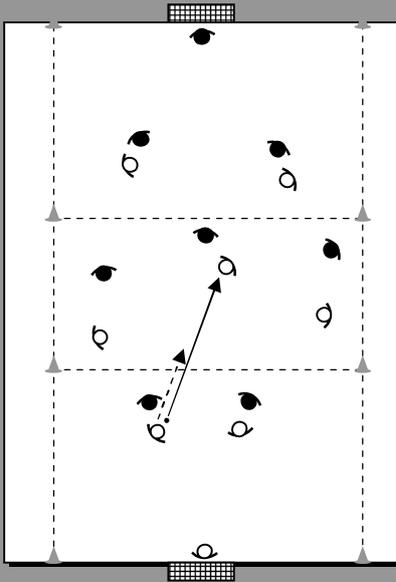
Option
 ・パス交換の義務は無し

・20m×35m
 ・攻撃2人、守備1人
 ・自由に展開
 ・リズムを変化させる

[目的]
 ・動きを作り出す
 ・開く → 2v1の優位性を活かす
 ・FW2人が同じライン上に並ばない
 ・オフサイドに注意
 ・ドリブルかパス
 ・ディフェンスのポジション
 ・良いポジションを確保してシュート

・状況を良く観る

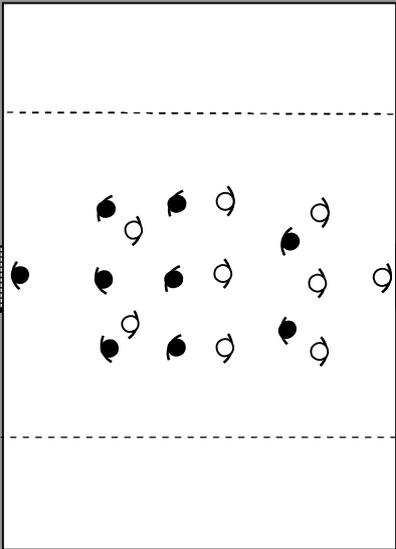
TRAINING.4



【オーガナイズ】
 ・8v8 3ゾーン
 ① 攻撃時、前のゾーンに1人入れる
 ② ①に対し、守備側も1人戻れる
 ・68m×40m
 ・オーガナイズにとらわれ過ぎない

【目的】
攻撃側
 ・奪った後は出来るだけシンプルに前へ
 ・ボールを持っていない時の準備
 マークを外す動き
 ・状況に応じたサポート
 3人目の動き
 ・攻守の切替
守備側
 ・ボールに一番近いものがすばやくプレッシャー
 ・良い準備からインターセプトを狙う

GAME

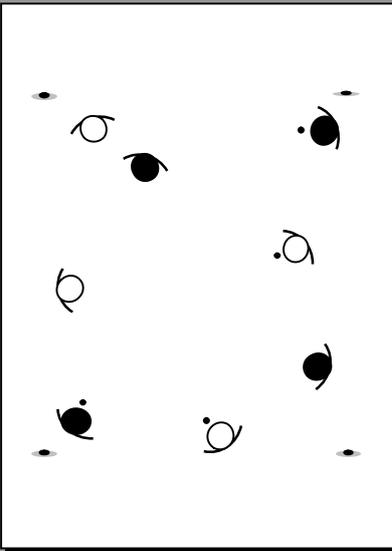


【オーガナイズ】
 ・9v9
 ① 1-3-3-2
 ・90m×55m

【目的】
攻撃面
 ・攻撃の準備
 ・ボールをはやく回す
 ・運動量
守備面
 ・積極的にボールを奪いに行く
 ・互いにカバー
 ・FWもしっかり守備に戻ってくる

TRAINING.1

20



【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① チェストパス交換
 ② スローイングのように投げて交換
 ③ スローイングを胸でコントロールしてキャッチ
 ④ スローイングで1バウンドパス、それを胸でコントロールしてキャッチ

・8人にボール3個
 ① 足でパス交換

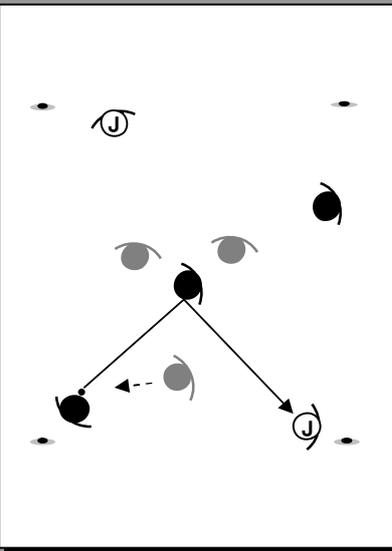
・8人でボール2個
 ① ヘディングでボールを2つを落とさずにパス交換

・30m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・次にどこに出すかを考えたコントロール
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 ・情報を集める（観る）
 ・広がりを持つ 近づきすぎない

TRAINING.2

20



【オーガナイズ】
 ・3v3+2ジョーカー
 ① フリーで

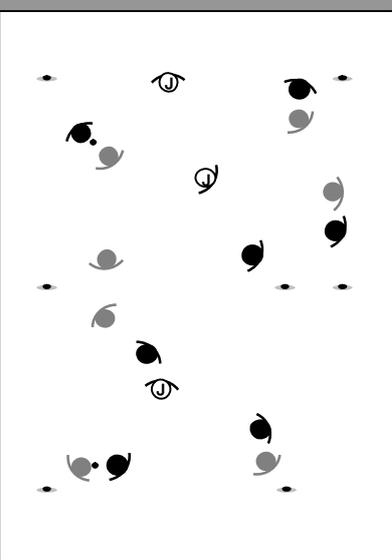
・30m×20m

【目的】
攻撃側
 ・常に動きながら、観ながら、考えながらプレー
 ・ボールを保持し続ける
 ・パスを出したら動く
 ・はやく観る（相手・味方・スペース・ボール）
 ・動くことで出来たスペースをどのように使うか
 ・次に自分がどうプレーするかを情報ははやく得る
 ・ギャップを探す

守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く

TRAINING.3

15



【オーガナイズ】
 ・3v3+4v4+3ジョーカー
 ① フリータッチ
 ② ジョーカーはどちらのグリッドにも参加可

Option
 ・ジョーカーは1タッチ

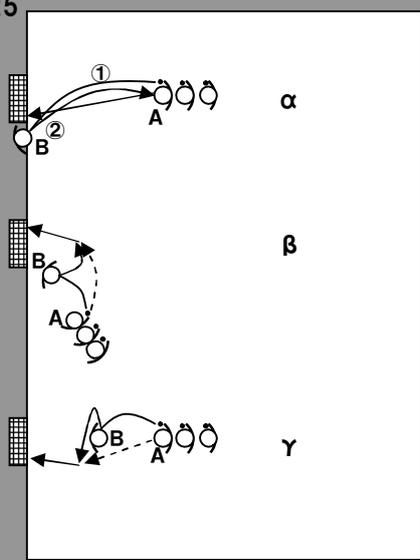
・20m×20m + 20m×25m

【目的】
攻撃側
 ・常に動きながら、観ながら、考えながらプレー
 ・ボールを保持し続ける
 ・パスを出したら動く
 ・はやく観る（相手・味方・スペース・ボール）
 ・状況を把握し、展開の選択肢を複数もつ
 ・ギャップを探す

守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く

TRAINING.4

25



[オーガナイズ]

- ・ヘディングα
- ① AがBに投げる
- ② BはヘディングでAに返し、Aがヘディングでシュート
- ③ 意図的にジャンプヘッド

- ・ヘディングβ
- ① AがBに投げる
- ② Bは回のようにヘディングでパス
- ③ Aはボールを投げた後走りながらヘディング

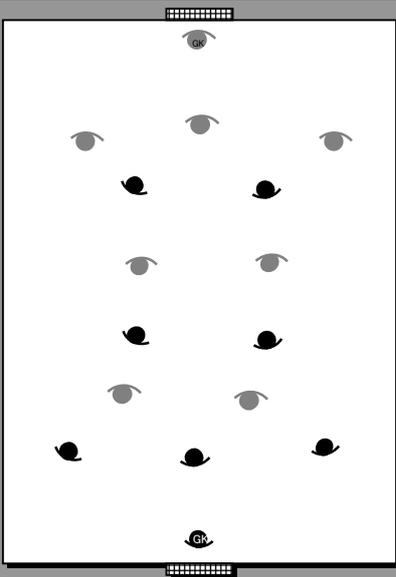
- ・ヘディングγ
- ① AがBに投げる
- ② Bはヘディングで左右どちらかの上空にボールをあげる
それを観てAがヘディングでシュート

- ・ミニゴールを使ったエクササイズ
- ・10mほど距離を置いて
- ・4箇所

[目的]

- ・ボールの軌道を判断 ポジション
- ・しっかり胸を反り、ボールをとらえる
- ・ボールをとらえる時は、
反った胸をスピードアップして戻しながら
動きながらヘディング

20



[オーガナイズ]

- ・8v8
- ① 1-3-2-2

- ・68m×52.5m

[目的]

- 攻撃側
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

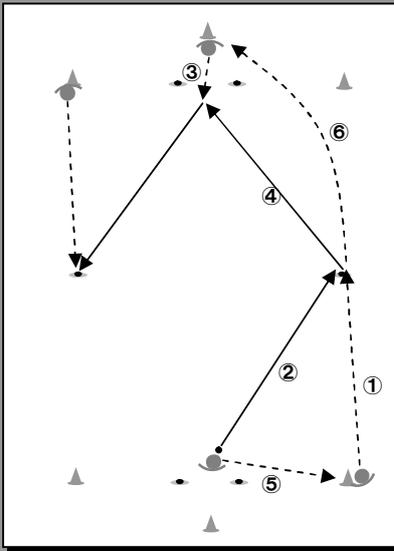
- ・攻守の切り替え

守備側

- ・全員で守備をする
- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

GAME

TRAINING.1

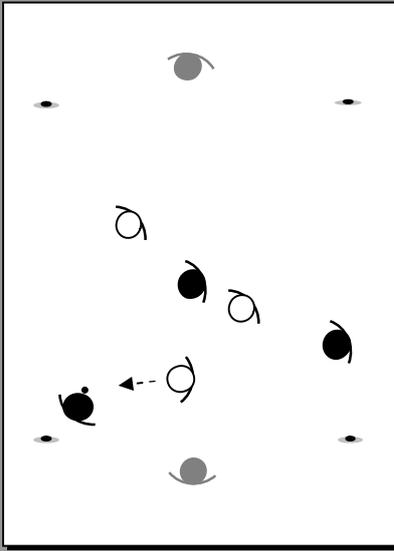


[オーガナイズ]
 ・5人1組
 ① マーカーでボールを受けられるよう動き出す
 ② マーカーに向かってパス
 ③ 四角のグリッド内でボールを受ける
 ④ グリッド内にパス
 ⑤ ②の後次のコーンに移動
 ⑥ ④の後次のコーンに移動

・可能であれば②と④のパスは1タッチ
 ・マーカーでボールを受ける選手は、パスの出し手の状況をよく観てからスタート
 ・マーカーでボールを待って受けない
 ・ボールに寄る
 ・パスを出すほうは、受け手の動き出すタイミングを観てパスの強さを調節する必要がある。しかし弱いパスは×
 ・確実にプレーするために、1タッチで出すのが無理ならコントロールしてからパスをする

[目的]
 ・ウォーミングアップ
 ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
 ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか(試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、インターセプトされてしまう)
 ・ボールに寄ることを要求するのは、インターセプトされることを防ぐと共に、パスを受けた後のスピードアップにもつながる
 ・パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード
 ・動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる
 ・動きながらプレーをさせる

TRAINING.2



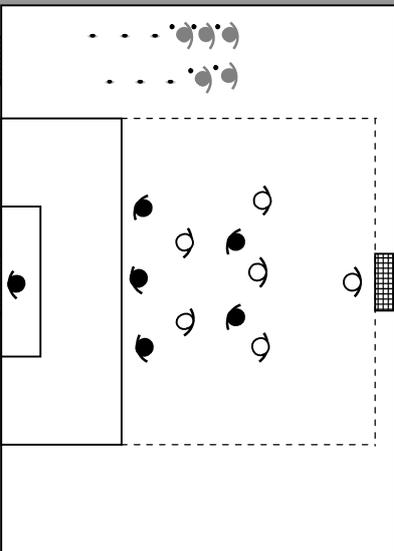
[オーガナイズ]
 ・3v3+2サーバー
 ① 2タッチ以下で
 ② ボールを奪われた色の3人が守備者になる

・30m×30m

[目的]
攻撃側
 ・動きながら、考えながらプレーする
 ・ボールを保持し続ける
 ・パスを出したら動く
 ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)
 ・キャップを探す
 ・ファーストタッチ

守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く

TRAINING.3



[オーガナイズ]
 ・5v5+GK 5×3グループ
 ① 1グループは横でドリブルドリルからシュート

・40m×50m 正規のゴール
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

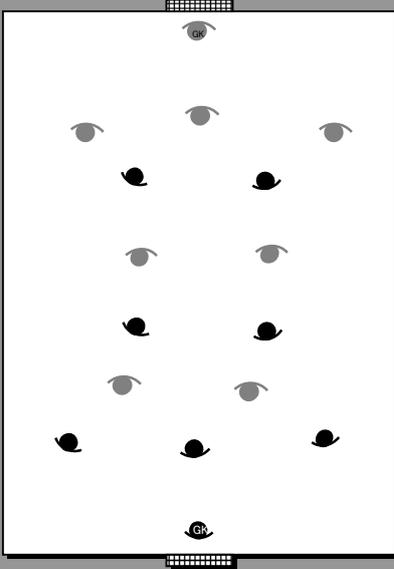
[目的]
攻撃側
 ・常に動きながら、観ながら、考えながらプレー
 ・ボールを保持し続ける
 ・パスを出したら動く
 ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)
 ・動くことで出来たスペースをどのように使うか
 ・次に自分がどうプレーするか情報ははやく得る
 ・キャップを探す

守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

① 1-3-2-2

・50m×60m

[目的]

攻撃側

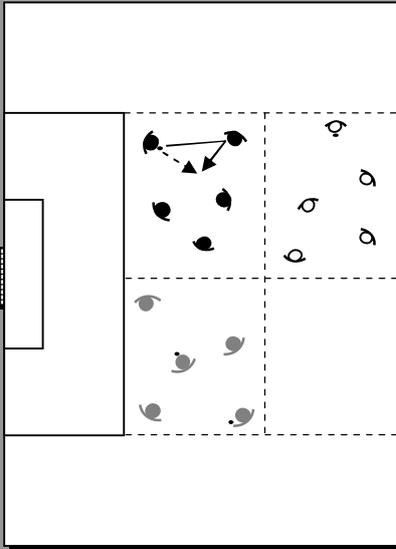
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側

- ・全員で守備をする
- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1

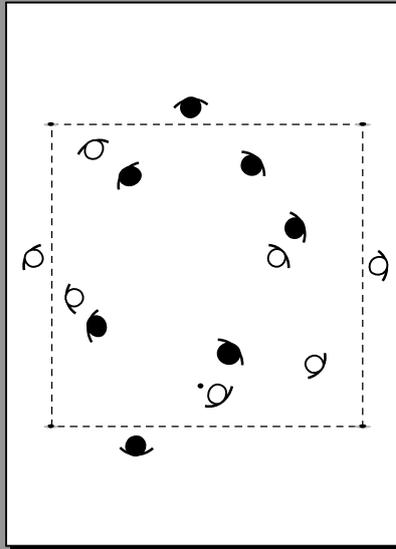


【オーガナイズ】
 ・5人にボール2個 3グループ
 ① ハンドパス交換
 a フリーで b ゴロで c ジャンプ
 ② 足で
 ・5人にボール1個 3グループ
 ① 1タッチでのパス交換 蹴る足を限定して
 ② 2タッチ以下で 任意でフントゥーを入れる

 ・20m×18m
 ・パスをした後は奪取を入れる
 ・3人目の動きを意識

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 ・ボールに寄る
 ・広がりを持つ 近づきすぎない
 ・スペースに動いてボールを受ける意識の向上
 ・観る → 状況の変化を読み取る

TRAINING.2

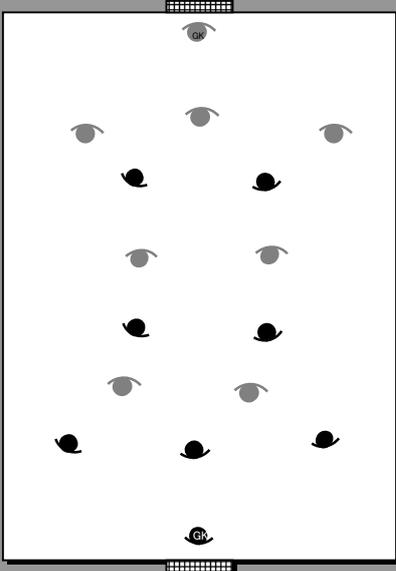


【オーガナイズ】
 ・5+2v5+2
 ① 出来るだけ少ないタッチで

 ・35m×35m
 ・互いの距離、パスのスピード、タッチ数などから
 パス交換のリズムを変化させる

【目的】
攻撃側
 ・動きながら、考えながらプレーする
 ・パス、コントロール、サポートのこだわり
 ・良い準備
 → 観る、考える、動く
 ・第3の動き
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く

GAME

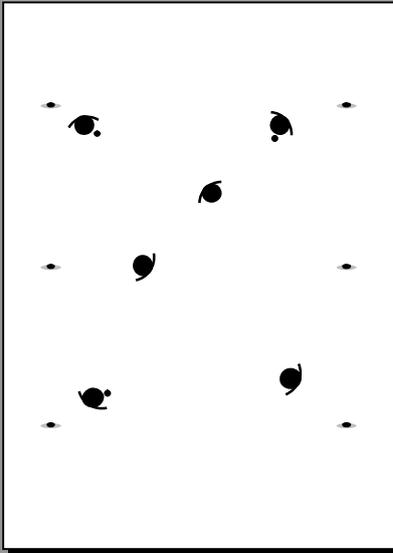


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

 ・52.5m×68m

【目的】
攻撃側
 ・攻撃アクションの準備
 ・最大限開くこと
 ・全員で攻撃をする
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・全員で守備をする
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
 ・守備は下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1

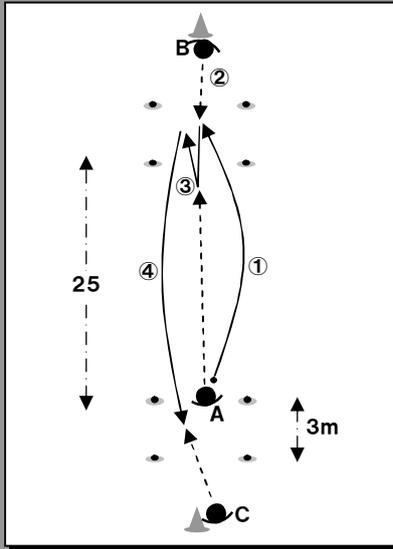


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ① ハンドパス交換
 a チェストパス
 b スローイングパス
 c ジャンプして空中でパス

 ・20m×18m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・連続した動き
 ・真っ直ぐなはやいパス
 ・常に動きながらプレー

TRAINING.2

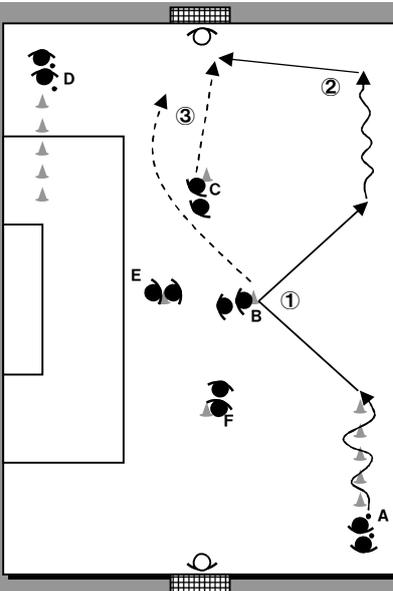


【オーガナイズ】
 ・3人1組
 ① Aがマーカーで作った四角内にパス
 ② Bは四角内でパスをコントロールし、Aへパス
 ③ Aは①でパスをした後、Bのサポートに行き、Bからのパスをリターン
 ④ Bからのリターンを受けてCにパス

 ・24m×24m

【目的】
 ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
 ・キックの質 ロングキック
 ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか
 ・ボールに寄る
 ・パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード
 ・動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる
 ・動きながらプレー

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① Aがドリブルでコーンを抜け、Bとワンツー
 ② Aはリターンを受け、ドリブルからクロス
 ③ クロスからシュート
 ④ B・Cがシュート
 ⑤ ローテーションはアルファベット順

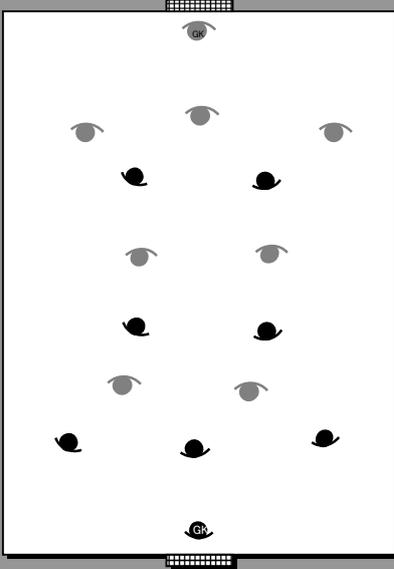
 ・18m×20m

【目的】
 ・ドリブル
 ・パス
 ・クロスからシュート
 ・反復

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

① 1-3-2-2

・52.5m×68m

[目的]

攻撃側

- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側

- ・全員で守備をする
- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング