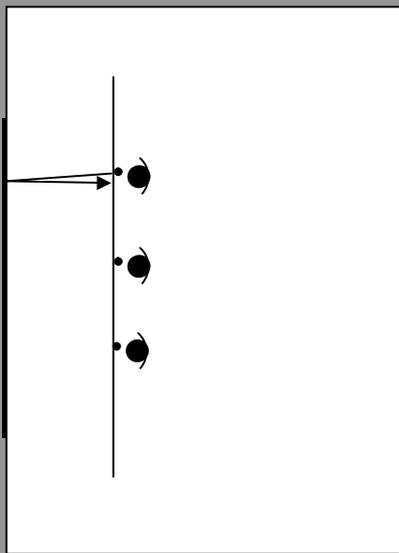


TRAINING.1

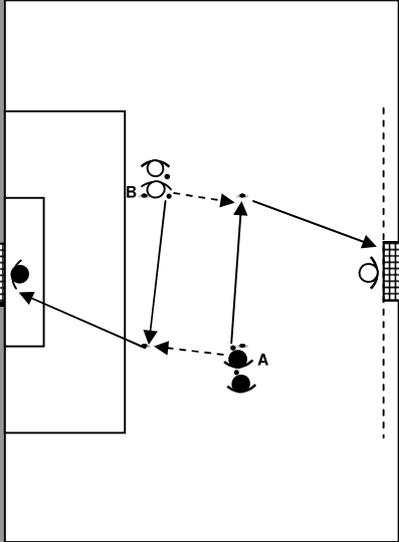


【オーガナイズ】
 ・壁打ち 1人ボール1個
 ① 壁にあるマークを狙って正確に

 ・常にラインの上でボールを蹴られるように

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・キックの反復
 ・常に動きながらプレー
 ・正確なキックフォームの獲得
 ・コーディネーショントレーニング
 ・ステップワーク
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る 観る

TRAINING.2



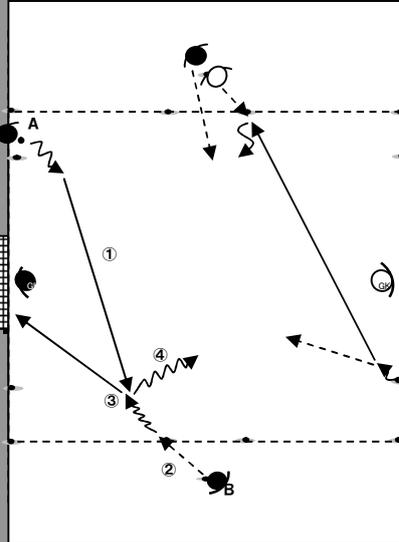
【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① Aは図のようにマーカーに向かってパス
 ② Aは①でパスした後、図のように走り、シュート
 ③ BはAと同じ事を行う
 ④ 逆足も行う

 Option
 ・隣のグループと得点競争
 ・コントロール有りが無しかに限定

 ・2箇所同時展開
 ・コントロールからシュートまではやく
 ・シュートを打ったその足でリバウンドへ

【目的】
 ・シュートを打つ
 ・コントロールの方向
 ・コントロールからシュートまではやく
 ・しっかり観る(GKの位置)
 ・パワーよりも正確性
 ・リバウンドの意識
 ・スピード能力の向上
 ・反応のはやさ

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・コントロールからシュート
 ① Aは前方のマーカーまでドリブルし、Bへパス
 ② ①が始まったらBは動き出す
 ③ コントロールしてからシュートへ
 ④ ターンで逆方向を向いてからシュートへ

 ・2v1からシュート
 ① 上記④の状態からBに守備が入り、最初にパスをした選手Aとて2v1からシュートへ

 ・33m×45m
 ・ゴールを2つ使ったエクササイズ
 ・パスの出所を変える

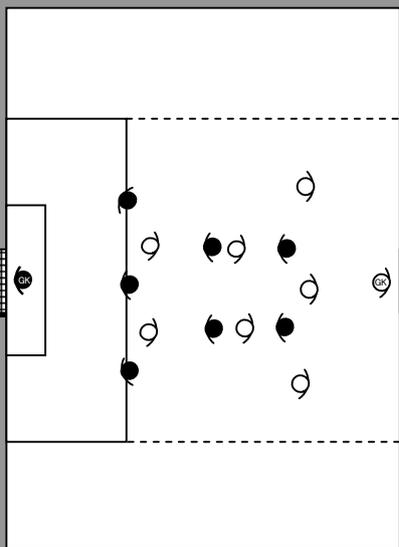
【目的】
 ・パスとシューターのシンクロ
 ・コントロールの方向
 ・コントロールからシュートまではやく
 ・動きながらのコントロール
 ・パワーよりも正確性

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

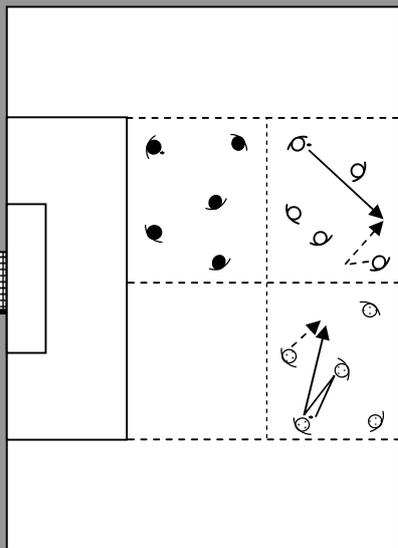
•40m×52m

【目的】
攻撃側
•ブロックで動く
•攻撃アクションの準備
→ ボールを引き出す
•最大限開くこと 2v1をつくる
•マークを外す動き
•パスを出して動く

•FWからDFラインをコンパクトに
•攻守の切り替え

守備側
•ブロックを作る
•ボールが一番近い選手がまず奪いに行く
•守備は下がらない
•カバーリング

TRAINING.1

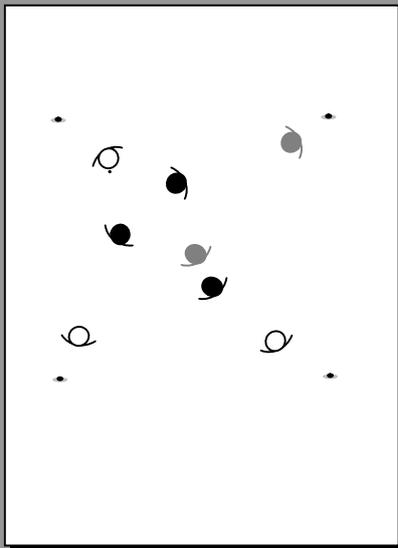


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① パス交換
 ② もらいたい方向とは逆に一度動いてから受ける
 ③ リターンパスから3人目

・20m×18m

【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
 ・大きなアクション アクションでボールを引き出す
 ・情報を与える 得る
 3人目の動き
 ・スペースに動いてボールを受ける意識の向上
 ・はやく見る → 状況の変化を読み取る
 ・方向付けのコントロール
 ・ボールを連続して素早く触ることの出来るコントロール

TRAINING.2

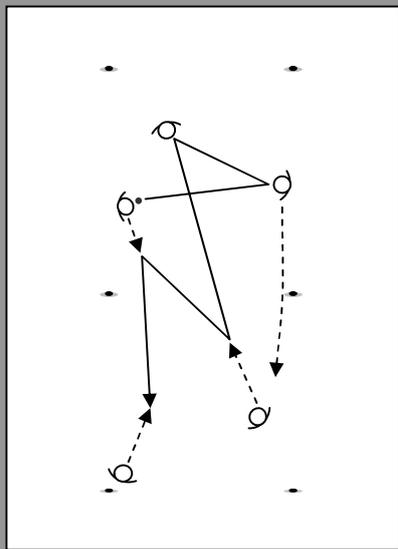


【オーガナイズ】
 ・3v3 + 2ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

・18m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る 与える
 ・パスを出したら動く
 ・ポジショニング
 広がる 幅と厚み
 ・パスコースを多く作る
 相手の間に顔を出す
 ・強いパス
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3

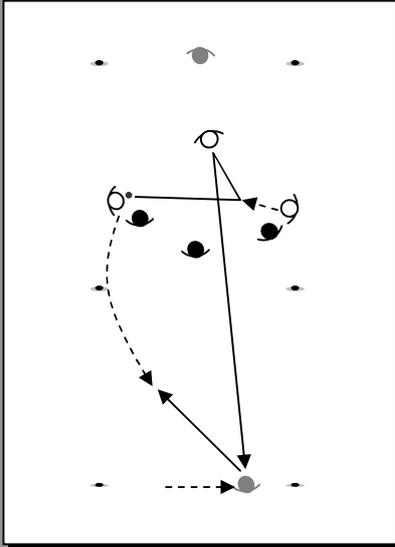


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① 3人と2人が分かれ、図のように3人のほうから
 ポゼッションしながら1人移動していく
 ② 逆グリッドにパスをした選手ではなく、別の3人目が移動
 その選手がパスを受けても良い

・12m×24m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確にプレー
 ・マークを外す動き
 ・いつ動き出すか 互いの距離
 ・ボールに寄る
 ・ボール保持者の状況によるサポートの位置
 ・3人目の動き タイミング 状況
 ・ランニングとパスのシンクロ
 ・素早く反応
 ・リズムの変化

TRAINING.4

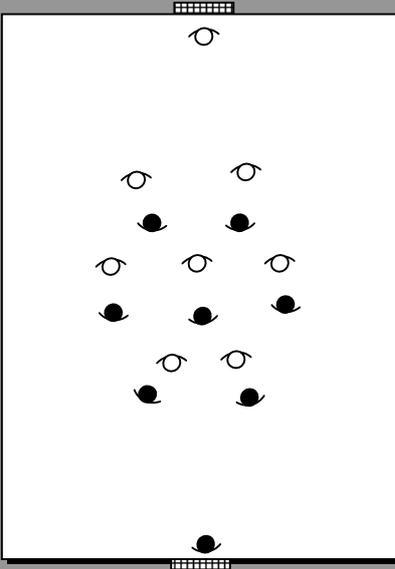


【オーガナイズ】
 ・3v3+2ジョーカー
 ① ジョーカーは対面する辺上のみ移動
 ② 出来るだけ後のジョーカーを使わずにプレー

 ・12m×24m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確にプレー
 ・マークを外す動き ホールの移動中に
 いつ動き出すか 互いの距離
 ・ボールに寄る
 ・ボール保持者の状況によるサポートの位置
 ・コントロール時の判断
 ターンするかパスをするか
 ・3人目の動き タイミング 状況
 ・ランニングとパスのシンクロ
 ・素早く反応
 ・リズムの変化

GAME

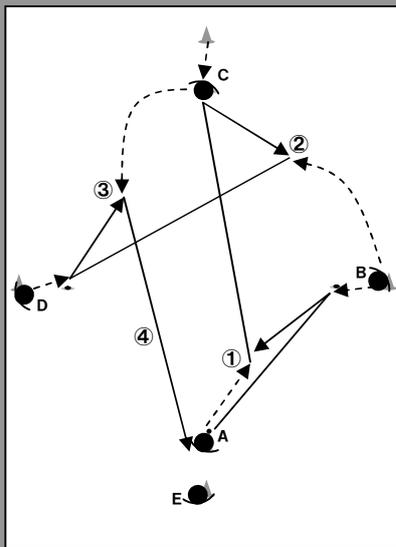


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-2-3-2

 ・48m×68m

【目的】
攻撃側
 ・ボールを失わない
 ・攻撃アクションの準備
 → ボール保持者に見られるように
 ・最大限開くこと
 ・組み立てる
 ・急がない
 ・リズムの変化
 3人目の動き
 いきなりスピードを変化させる
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
 ・ブロックを作る
 ・カバーリング

TRAINING.1



[オーガナイズ]
 ・2人にボール1個
 ① ボールフィーリング
 ② ボールを持っていない人は持っている人からもらう
 ③ ボール保持者はドリブルから合図でボールをストップ
 ボールを持っていない人はそれをドリブル
 持っていた人は別のボールをドリブル

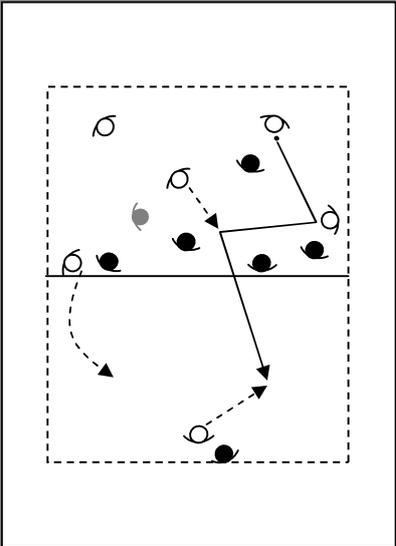
・5人1組
 ① AはBからリターンをもらってCへ
 ② BはAにパスをした後Cにサポートし、Dにパス
 ③ ①②の繰り返し

・Option
 コーチが守備に入る
 自由に展開

・33m×33m

[目的]
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・パスとコントロールの質
 ・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
 ・情報を得る 観る
 ・ボールの移動中 ボールを持っていない時

TRAINING.2



[オーガナイズ]
 ・(5+1v5+1)+1ジョーカー
 ① ボール保持者から逆グリッドのターゲットへのパスを狙う
 ② 逆側にボールが入ったら全員移動

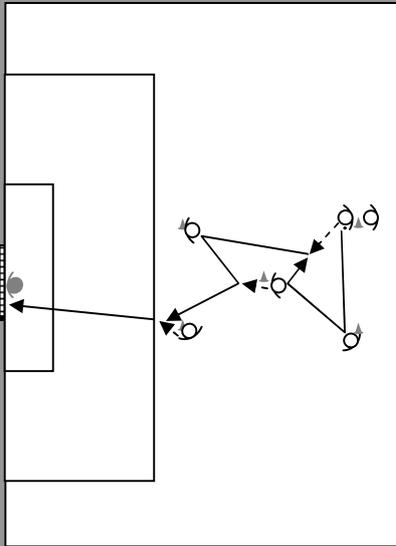
・(25m×15m)×2グリッド

[目的]
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・ポジションを変えながら
 ・広がる
 ・情報を得る 与える 観る

・攻守の切り替え

・ボールが一番近いものは奪いに行く
 ・カバーリング
 ・パスコースの予測

TRAINING.3



[オーガナイズ]
 ・シュート
 ① 図参照
 ② 左右交互に

・2箇所同時展開
 ・スピードを落とさずにシュートまで

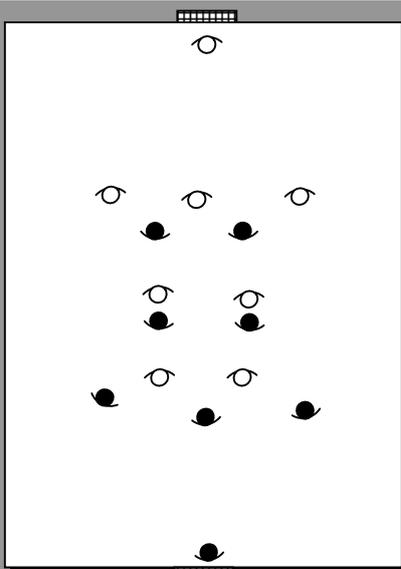
[目的]
 ・シュート
 ・パスの正確性
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・ゴールへ向かうコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロイゼーション
 ・パワーよりもシュートの正確性
 ・インステップキック

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

・48m×68m

【目的】

攻撃側

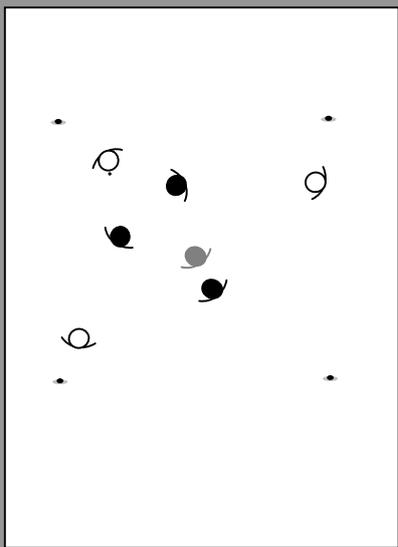
- ・攻撃アクションの準備
- ボール保持者に見られるように
- ・組織的なポジション 広がり
- ・組み立てる
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・リズムの変化

・攻守の切り替え

守備側

- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・下らない
- ・カバーリング

TRAINING.1

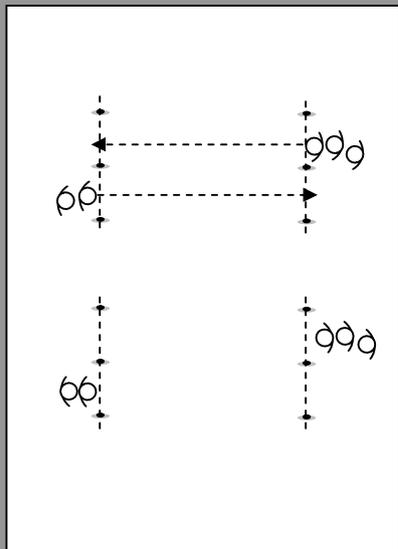


[オーガナイズ]
 ・5分間フリーランニング
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

 ・15m×15m
 ・ヘディング
 ① ヘディングのドリル

[目的]
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る 与える
 ・パスを出したら動く
 ・ポジショニング
 広がる 幅と厚み
 ・パスコースを多く作る
 相手の間に顔を出す
 ・強いパス
 ・積極的にボールを奪いに行く
 ・ヘディング
 しっかりたく
 パスにする
 両肩を反って、その肩はパスする方向に向く

TRAINING.2

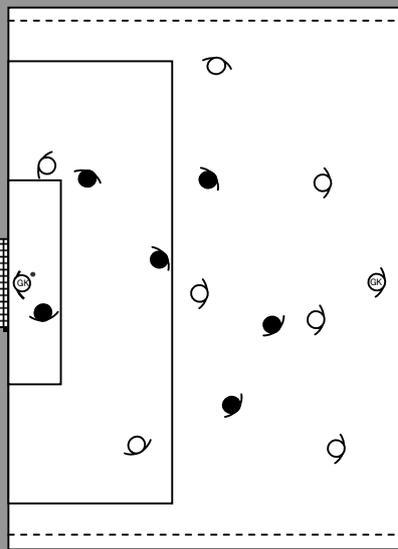


[オーガナイズ]
 ・スピードトレーニング 5人1組
 ① グループで競争
 ② 10m先のマーカ間を前走者が通過すれば
 対面の次走者がスタート可
 ③ 前向き 後ろ向き ドリブル

 ・再開は、走るのに要した時間×20秒
 例:20mに3秒要した場合、60秒レスト

[目的]
 ・最大スピードでトレーニングを行う
 → セット間のレストが十分に必要なのは
 乳酸が溜まった状態では最大スピードで
 トレーニングが行えないため
 ・スピード能力の向上
 ・ランニングテクニック
 ・ゴールまでスピードを緩めない
 ・反応のはやさ

TRAINING.3



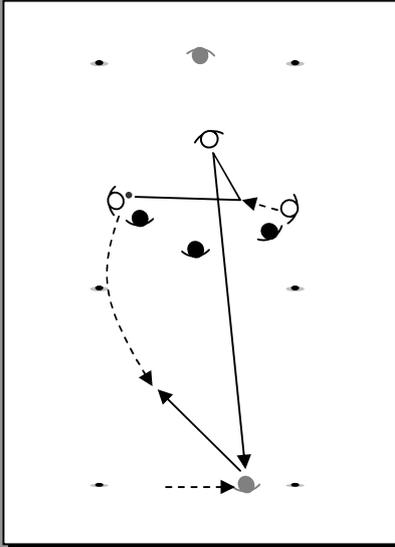
[オーガナイズ]
 ・9(GK2き)v6
 ① 9人側はボールをポセッション
 ② 6人側は9人からボールを奪い、
 どちらのゴールでもよいので得点を奪う

 ・50m×45m

[目的]
 ・ボールを失わない
 ・パスコースを作る
 ・数的有利を活かす
 ・マークを外す動き スペースで要求
 ・パスを出して動く

 ・切り替え
 ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
 ・ボールを奪ってからをシンプルに
 ・カバーリング

TRAINING.4

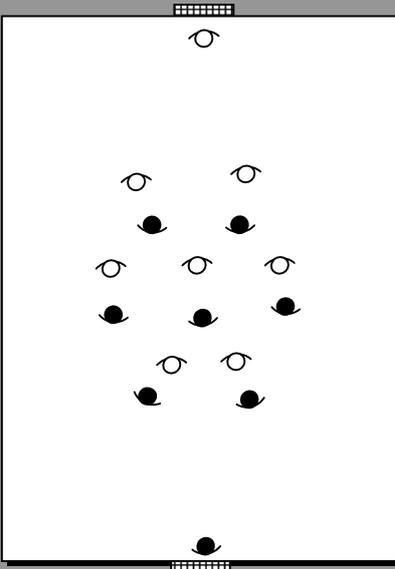


【オーガナイズ】
 ・3v3+2ジョーカー
 ① ジョーカーは対面する辺上のみ移動
 ② 出来るだけ後のジョーカーを使わずにプレー

 ・12m×24m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確にプレー
 ・マークを外す動き ホールの移動中に
 いつ動き出すか 互いの距離
 ・ボールに寄る
 ・ボール保持者の状況によるサポートの位置
 ・コントロール時の判断
 ターンするかパスをするか
 ・3人目の動き タイミング 状況
 ・ランニングとパスのシンクロ
 ・素早く反応
 ・リズムの変化

GAME

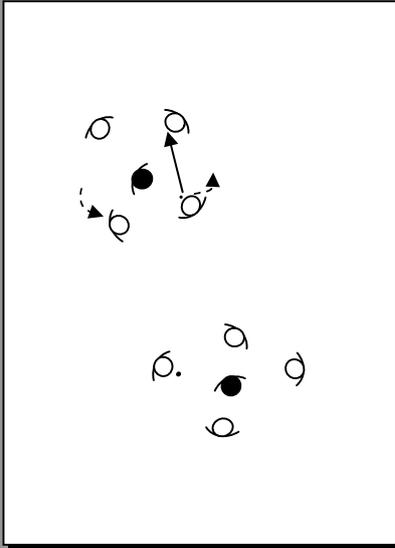


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-2-3-2

 ・48m×68m

【目的】
攻撃側
 ・ボールを失わない
 ・攻撃アクションの準備
 → ボール保持者に見られるように
 ・最大限開くこと
 ・組み立てる
 ・急がない
 ・リズムの変化
 3人目の動き
 いきなりスピードを変化させる
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
 ・ブロックを作る
 ・カバーリング

TRAINING.1



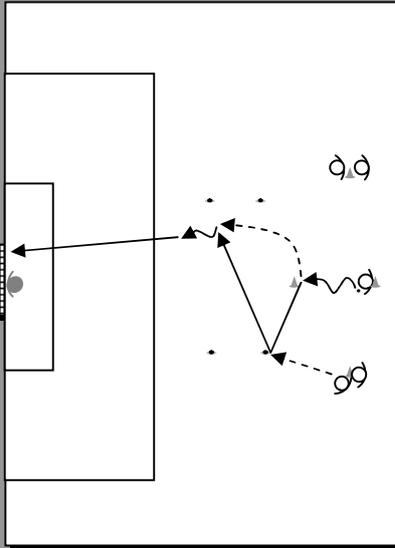
【オーガナイズ】
 ・4v1
 ① 1タッチのみ
 ② グリッドは無いが、四角形の大きさは常に維持する

Option
 ・前のボール保持者が右足で触れば次の選手は必ず左足
 右→左→右→左

・ボールは1個のみ使用でボールの移動にあわせて
 全員移動する

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・正確な強いパス
 ・パートナーに見られる動き アクションで要求
 ・ボールの状況に応じた要求 連続してサポート
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・ボールに寄る

TRAINING.2-1

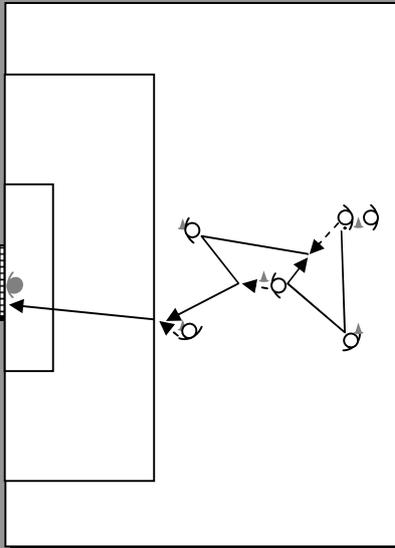


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① 図参照
 ② 左右交互に

・スピードを落とさずにシュートまで

【目的】
 ・シュート
 ・パスの正確性
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・ゴールへ向かうコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロナイゼーション
 ・パワーよりもシュートの正確性
 ・インステップキック

TRAINING.2-2



【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① 図参照
 ② 左右交互に

・スピードを落とさずにシュートまで

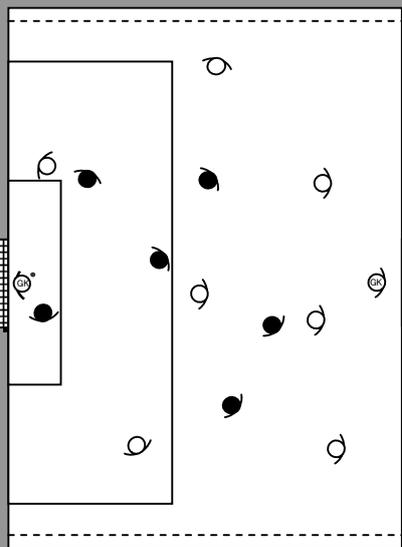
【目的】
 ・シュート
 ・パスの正確性
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・ゴールへ向かうコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロナイゼーション
 ・パワーよりもシュートの正確性
 ・インステップキック

天候:晴

場所:広野町グラウンド



TRAINING.3



【オーガナイズ】
・9(GK2含)v6
① 9人側はボールをポゼッション
② 6人側は9人からボールを奪い、
どちらのゴールでもよいので得点を奪う

・50m×45m

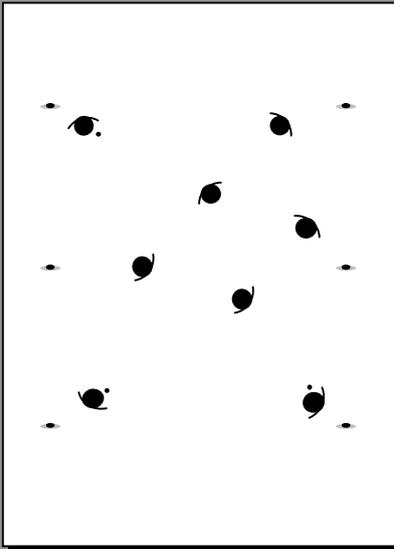
【目的】

- ・ボールを失わない
- ・パスコースを作る
- ・数的有利を活かす
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・パスを出して動く

・切り替え

- ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
- ・ボールを奪ってからシンプルに
- ・カバーリング

TRAINING.1

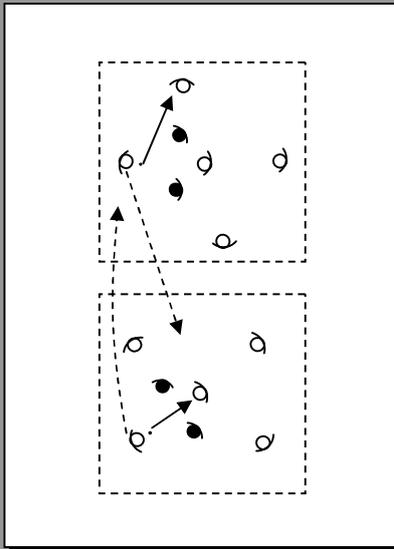


【オーガナイズ】
 ・ウォーミングアップ
 ① ハンドパス/パス交換
 ② リフティング
 ③ パス交換

 ・35m×20m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・細かなボールタッチ
 ・コーディネーション能力の向上
 ・いつ動き出すか
 ・要求をする マークを外す動きをして
 ・情報を得る
 ・パスをしたら動く 歩かない

TRAINING.2

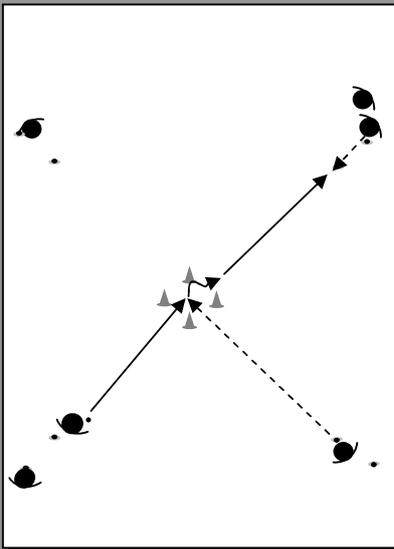


【オーガナイズ】
 ・5v2×2 2人組×7
 ① パスをしたらもう一方のグリッドへ移動
 ② 守備は時間で交代

 ・(12m×12m)×2

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスコースを作る動き
 ・動くことでボール保持者に情報を伝える
 ・コントロールの方向で受け手に情報を伝える
 ・パスしたら動く
 ・素早く情報を得る
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
 ・予測

TRAINING.3

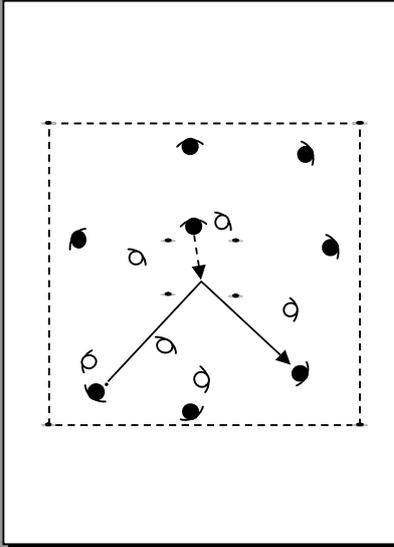


【オーガナイズ】
 ・6人にボール1個
 ① 中央のコーン内でパスを受け、外側の選手にパス
 ② 順番ではなく、状況を観て中央に入っていく
 ③ 移動は周りを観てどこに行くかを判断

 ・一辺25mの正方形

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・いつ動き出すか
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・状況に応じたプレーの選択
 ・情報を得る

TRAINING.4

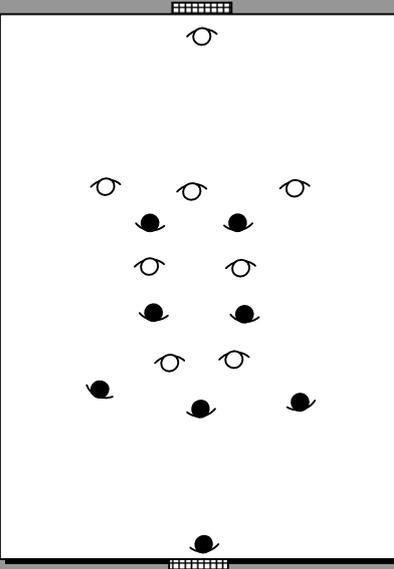


[オーガナイズ]
 ・8v6
 ① ボールを失わず、中央のエリアでボールを受ける意識を持つ

 ・30m×30m (4m×4m)

[目的]
 ・常に動きながら、考えながらプレーする
 ・パス、コントロール、サポートの質の向上
 ・強弱、方向、タイミング
 ・良い準備
 → 観る、考える、動く
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く
 ・予測

GAME

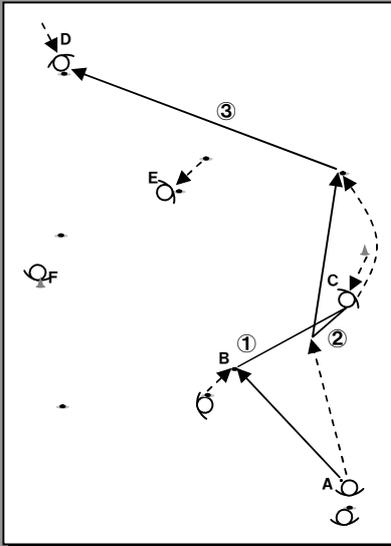


[オーガナイズ]
 ・8v8
 ① システムの指定は特になし

 ・60m×52.5m

[目的]
攻撃側
 ・攻撃アクションの準備
 → ボール保持者に見られるように
 ・最大限開くこと
 ・組み立てる
 ・リズムの変化
 ・数的有利を作る
 ・急がない
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
 ・下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1

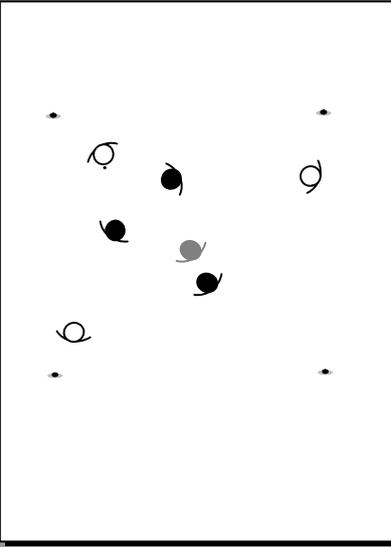


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 7人1組
 ① BはAからパスを受けてCへ
 ② AはBへパスをした後、Cにサポートし、CはAとワンツーで前方のスペースでパスを受ける
 ③ CはDにパスをしてDEFでABC同様に

 ・30m×45m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・パスの正確性
 ・パスとランニングのシンクロ
 ・いつ動き出せばよいか
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る 観る

TRAINING.2

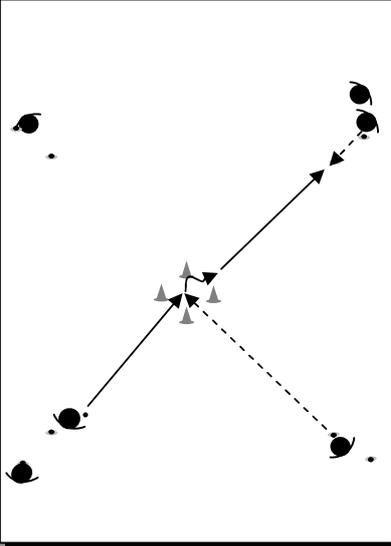


【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

 ・20m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る 与える
 ・パスを出したら動く
 ・ポジショニング
 広がる 幅と厚み
 ・パスコースを多く作る
 相手の間に顔を出す
 ・強いパス
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3

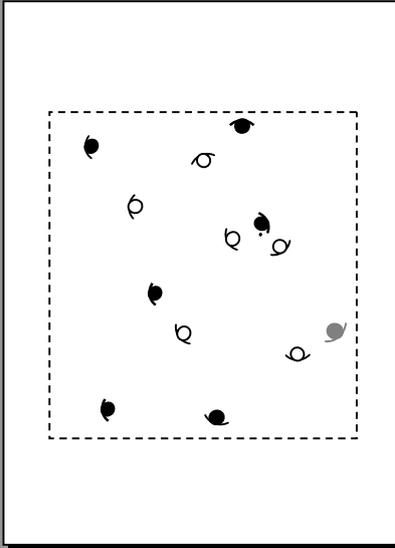


【オーガナイズ】
 ・6人にボール1個
 ① 中央のコーン内でパスを受け、外側の選手にパス
 ② 順番ではなく、状況を見て中央に入っていく
 ③ 移動は周りを観てどこに行くかを判断

 ・一辺25mの正方形

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・いつ動き出すか
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・状況に応じたプレーの選択
 ・情報を得る

TRAINING.4



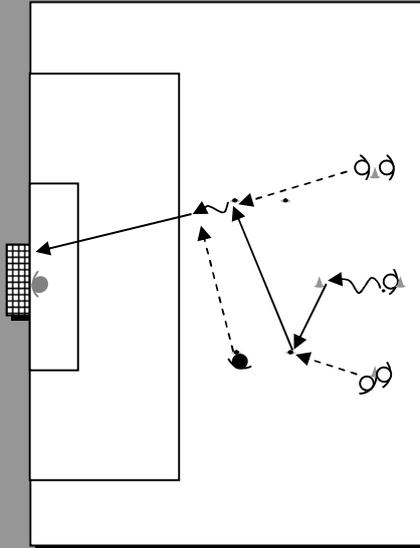
【オーガナイズ】

- ・6v6+1ジョーカー
 - ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方
-
- ・25m×25m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・多くの運動量
- ・マークを外す動き
- ・パスかドリブルの判断
- ・ボールの状況に応じた要求 準備
- ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
- ・ボールに寄る
- ・広がり
- ・アグレッシブにボールを奪いに行く
- ・カバーリング
- ・コンバクトに守備

TRAINING.5



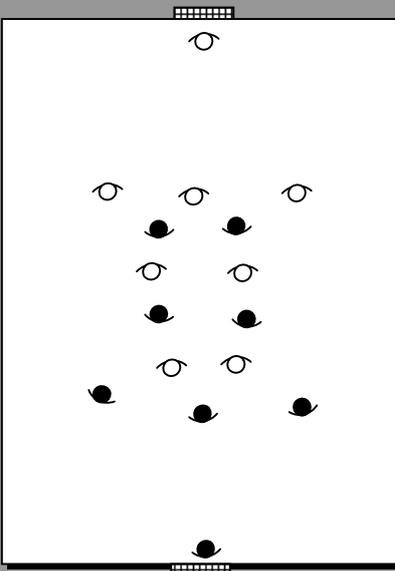
【オーガナイズ】

- ・シュート
 - ① 図参照
 - ② 左右交互に
-
- Option
 ・3v1からシュート
 パスをした後も全員がかかわる
-
- ・スピードを落とさずにシュートまで
 ・左右交互に

【目的】

- ・シュート
- ・パスの正確性
- ・常に動きながらプレー
- ・情報を与える 観る
- ・ゴールへ向かうコントロール
- ・受け手と出し手のシンクロノイゼーション
- ・パワーよりもシュートの正確性
- ・インステップキック
- ・守備者がいる状態でもシュートを打つ

GAME



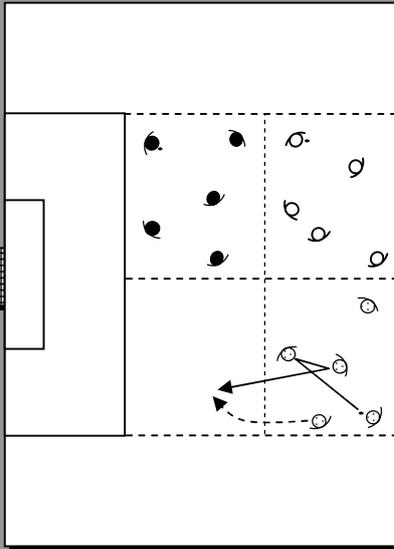
【オーガナイズ】

- ・8v8
 - ① システムの指定は特になし
-
- ・50m×60m

【目的】

- 攻撃側
- ・攻撃アクションの準備
- ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと
- ・組み立てる
- ・リズムの変化
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・攻守の切り替え
- 守備側
- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・下がない
- ・カバーリング

TRAINING.1

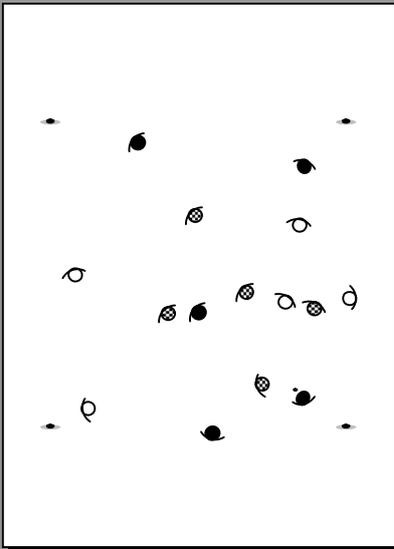


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① バス交換
 ② バス交換から空いているグリッドへ飛び出す

 ・20m×18m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー バス、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
 ・大きなアクション アクションでボールを引き出す
 ・情報を与える 得る
 ・3人目の動き
 ・スペースに動いてボールを受ける意識の向上
 ・はやく見る → 状況の変化を読み取る
 ・方向付けのコントロール
 ・ボールを連続して素早く触ることの出来るコントロール

TRAINING.2

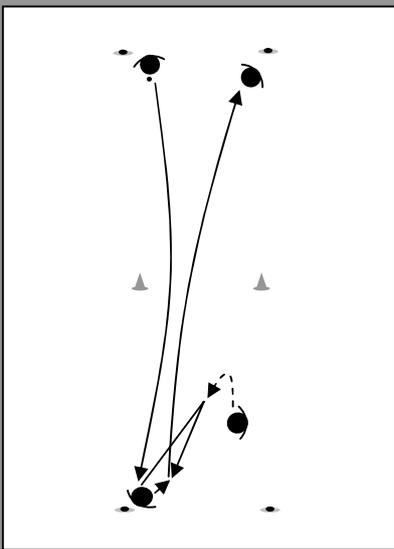


【オーガナイズ】
 ・10v5
 ① ボールを失ったチームが守備

 ・30m×30m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・状況に応じたサポート
 ・情報を得る 与える
 ・連続したプレー
 ・守備者の間に顔を出す
 ・ボールが一番近いものが奪いに行く
 ・パスコースを消す 予測
 ・カバーリング

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① インサイドキック
 ② インステップキック
 ③ 浮き球を蹴ってヘディングでパスに

 ・落とす側と蹴る側を交互に

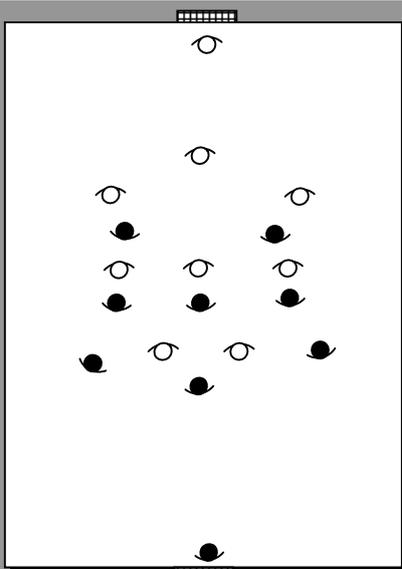
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確なキック キックの種類
 ・ボールに寄る
 ・コントロールからキックまでをはやく
 ・落下点に入る 軌道を判断
 ・正確なヘディング パスにする

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・9v9

① 1-3-3-2

・60m×88.5m

【目的】

攻撃側

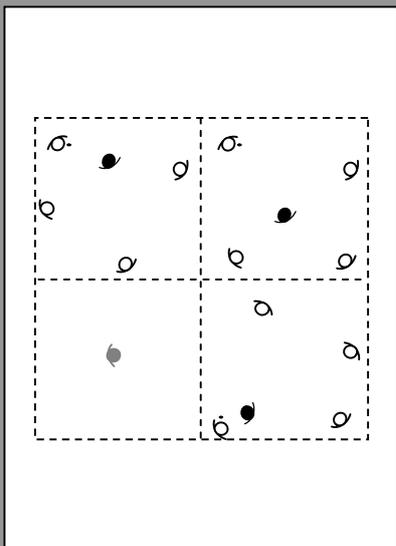
- ・攻撃アクションの準備
- ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと 各自ポジションを意識
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない しっかり組み立てる

- ・攻守の切り替え
- ・ブロックを作る

守備側

- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・カバーリング

TRAINING.1



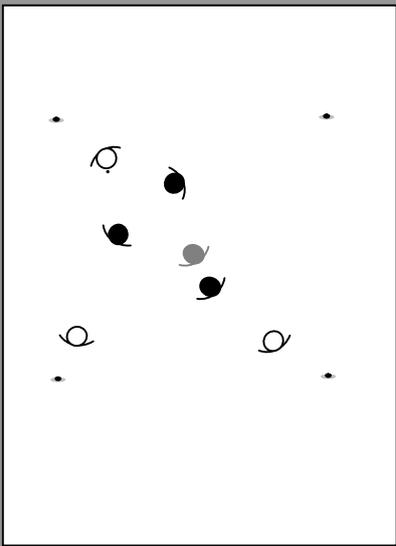
【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ① バスケッドリブル
 ② ハンドパス交換
 ③ ドリブル

・4v1
 ① 奪われた選手が守備
 ② 一つ空いたエリアのコーチにパスして移動可
 ③ 4v1を維持しながら他のグリッドの選手と入れ替わる

・12m×12m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー バス、コントロール
 ・コーディネーショントレーニング
 ・ボールに寄る
 ・方向付けのコントロール
 ・パスをしたら動く

TRAINING.2

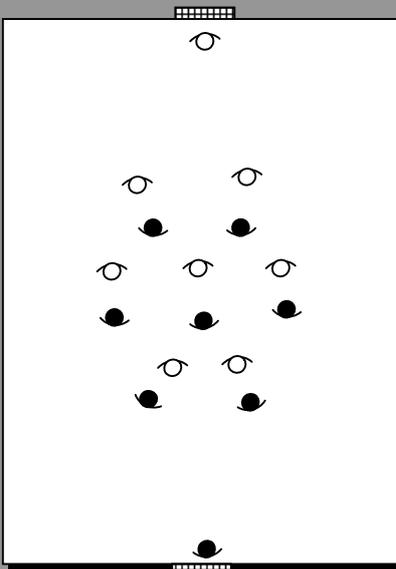


【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

・18m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る 与える
 ・パスを出したら動く
 ・ポジショニング
 ・広がる 幅と厚み
 ・パスコースを多く作る
 ・相手の間に顔を出す
 ・強いパス
 ・積極的にボールを奪いに行く

GAME

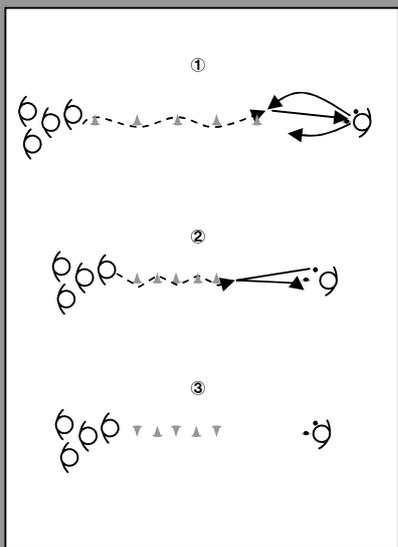


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

・40m×45m

【目的】
攻撃側
 ・ボールを失わない
 ・攻撃アクションの準備
 → ボール保持者に見られるように
 ・最大限開くこと
 ・組み立てる
 ・急がない
 ・リズムの変化
 3人目の動き
 いきなりスピードを変化させる
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
 ・ブロックを作る
 ・カバーリング

TRAINING.1

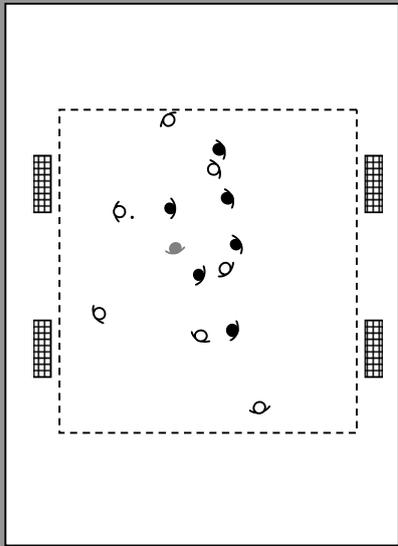


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① スラロームでコーンを抜いたらヘディング→ヘディング
 前向き 後ろ向き
 ② コーンを再度ステップで抜いたらグラウンダーのパス交換
 前向き 後ろ向き
 ③ コーンを両足ジャンプで飛び越えグラウンダーのパス交換
 1人10回
 ④ ①②はそれぞれ5分×前と後

 ・3箇所同時展開

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・コーディネーション能力の向上
 ・常に動きながらプレー
 ・ヘディング
 しっかり踏み込んで 足を揃えない
 ボールの軌道を判断する
 パスにする

TRAINING.2

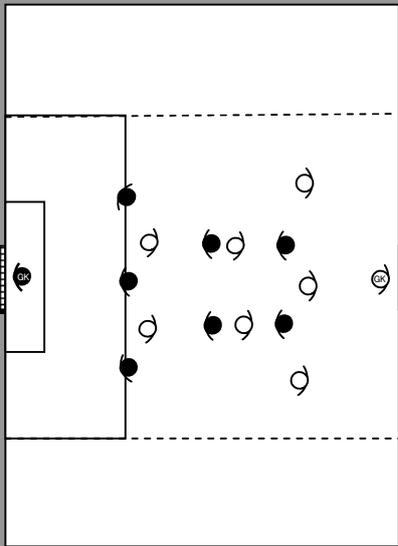


【オーガナイズ】
 ・7v7+1ジョーカー 4ゴール
 ① 攻撃方向にあるどちらのゴールに攻めても可
 ② ジョーカーは常にボールを持っている側の味方
 ③ オフサイドは無し

 ・30m×35m
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・組み立てる
 ・素早くボールを動かす
 ・相手を動かすコントロール
 ・シュートコースを作る
 ・パスとスピードアップ
 ・パスかドリブルの判断
 ・観てパス
 ・アグレッシブに守備をする
 ・カバーリング
 ・最後まで守る 諦めない

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

 ・40m×45m

【目的】
攻撃側
 ・ブロックを動く
 ・攻撃アクションの準備
 → ボールを引き出す
 ・最大限開くこと 2v1をつくる
 ・マークを外す動き
 ・パスを出して動く
 ・後方からの飛び出し
 ・FWからDFラインをコンパクトに
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・ブロックを作る
 ・ボールが一番近い選手がまず奪いに行く
 ・守備は下からない
 ・カバーリング