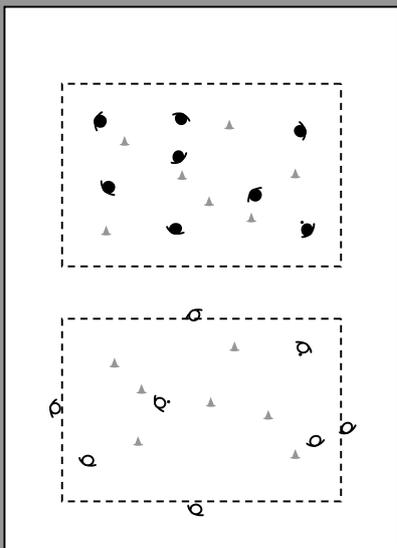


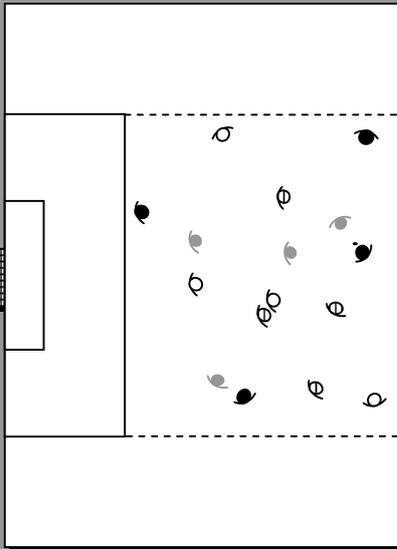
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・8人にボール1個  
 ① 動きながらパス交換  
 ② コーンにボールを当てない  
 ・18m×20m  
 ・8人にボール2個  
 ① パスで中と外が入れ替わる  
 ② コーンにボールを当てない  
 ・18m×20m

**【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  
 ・情報を集める (観る)  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・意図あるコントロール  
 ・コントロールからパスまでをはやく  
 ・連続したプレー

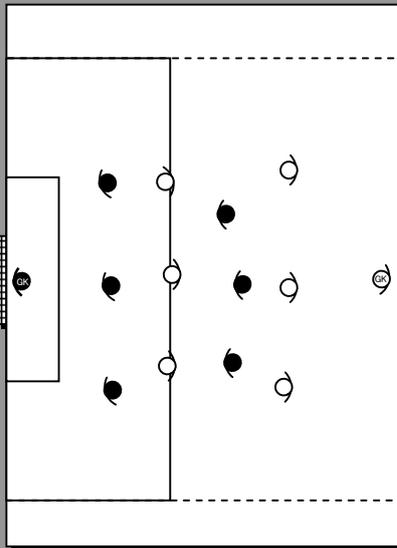
TRAINING.2 & 3



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8 4色4人組  
 ① 2色が味方同士  
 ② 同色同士のパス交換は無し  
 ・40m×36m  
 ・8v8 4色4人組  
 ① 2色が味方同士  
 ② 同色同士のパス交換は有り  
 ③ チーム内のどちらか一色を2タッチ以下に  
 ・20m×36m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール  
 ・正確なプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・情報を集める はやく観る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・プランを持ってボールを引き出す  
 ・アグレッシブな守備  
 ・カバーリング

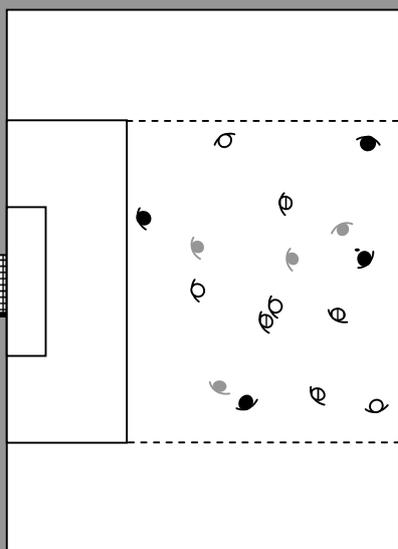
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① システムの指定は特に無し  
 ・40m×45m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・シュートを打つ  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・三角形  
 ・数的有利を作る  
 ・急がない  
 ・リズムの変化  
 守備側  
 ・シュートを打たせない  
 ・ボール保持者に寄せる  
 ・カバーリング  
 ・開く

## TRAINING.1



## 【オーガナイズ】

・ウォーミングアップ

① 選手各自でトレーニング出来る状態をつくる

・8v8 4色4人組

① 2色が味方同士

② フリーで

③ 同色同士のパス交換は無し

④ チーム内のどちらか一色を2タッチ以下に

・40m×36m

## 【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

・正確なプレー

・マークを外す動きをして、ボールを受ける

・情報を集める はやく観る

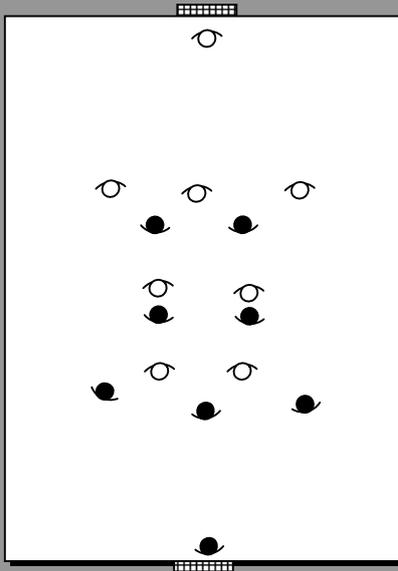
・広がりを持つ 近づきすぎない

・プランを持ってボールを引き出す

・アグレッシブな守備

・カバーリング

## GAME



## 【オーガナイズ】

・8v8

① システムの指定は特に無し

・36m×54m

## 【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

・数的有利を作る

・急がない

・リズムの変化

・攻守の切り替え

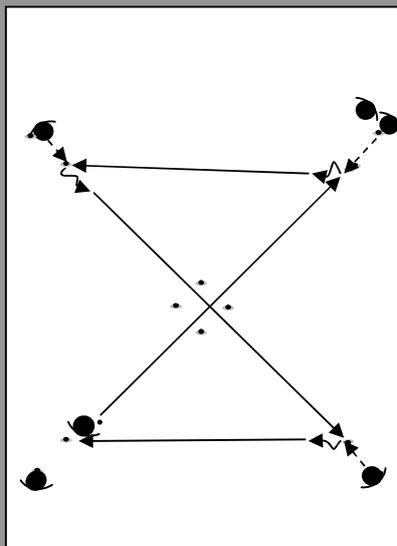
守備側

・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

・下がらない

・カバーリング

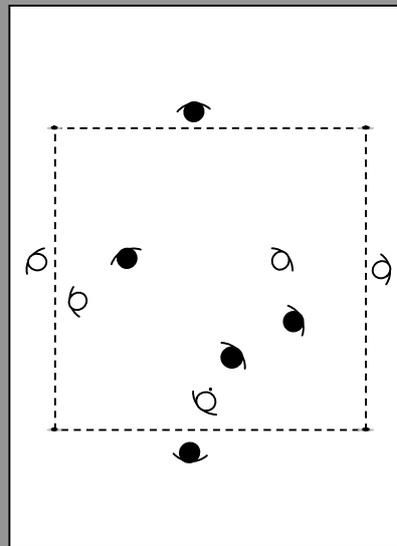
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・6人にボール1個  
 ① 図のように8の字を描くように、中央のマーカー間を通してパス  
 ② 移動は反時計回りに隣に移動していく  
 ③ 逆回り  
 -----  
 ・一辺20m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  
 ・方向付けのコントロール  
 ・正確なパス  
 ・状況に応じた要求  
 ・情報を得る

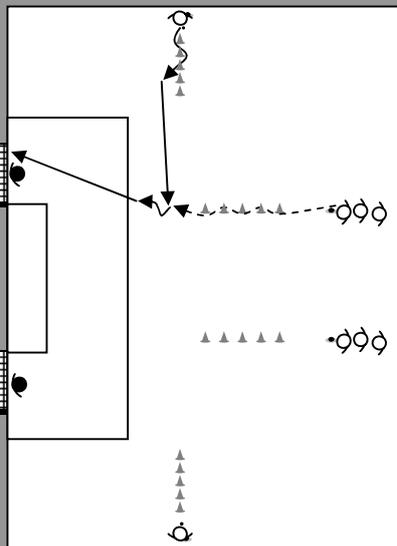
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・3+2v3+2 5人3グループ  
 ① 出来るだけ少ないタッチで  
 ② 外にパスをした人が外に出る  
 ③ 1グループはヘディングトレーニング  
 -----  
 ・18m×18m

**【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  
 ・カバーリング

TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① シュートを打つ選手はボール無しでコーンをスラローム  
 ② ラストパスを出す選手はコーンをドリブルでスラローム  
 ③ ドリブル側はスラローム中でも、シューターがコーンを抜けそうであればパス  
 ④ コントロールからシュート  
 ⑤ 1タッチでシュート  
 ⑥ 時間で左右交代  
 -----  
 ・2箇所同時展開

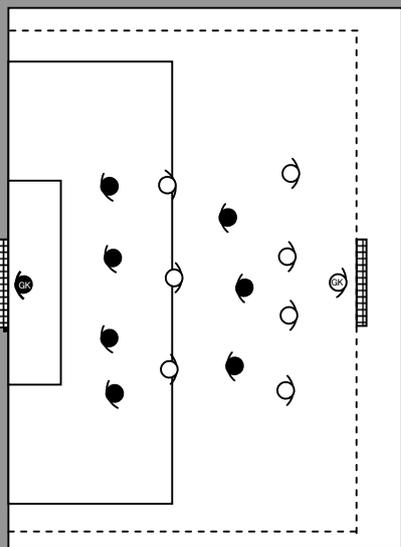
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・強く正確なパス  
 ・ボール運びをしながらの判断  
 ・パスとランニングのシンクロ  
 ・シュートの体勢  
 ・ボールに寄る  
 ・打った足がそのままりバウンドへ  
 ・情報を得る 与える

天候:晴

場所:広野町グラウンド



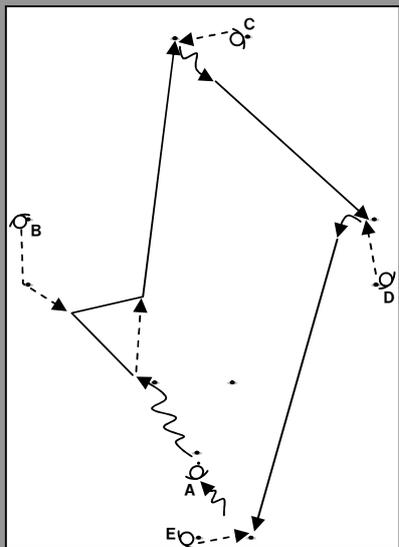
**GAME**



**【オーガナイズ】**  
・8v8  
① システムの指定は特に無し  
-----  
・50m×33m

**【目的】**  
**攻撃側**  
・常に動きながらプレー  
・組み立てる 急がない  
・マークを外す動き  
・ホールに寄る  
・三角形  
・急がない  
・リズムの変化  
**守備側**  
・シュートを打たせない  
・ボール保持者に寄せる  
・カバーリング  
・闘う

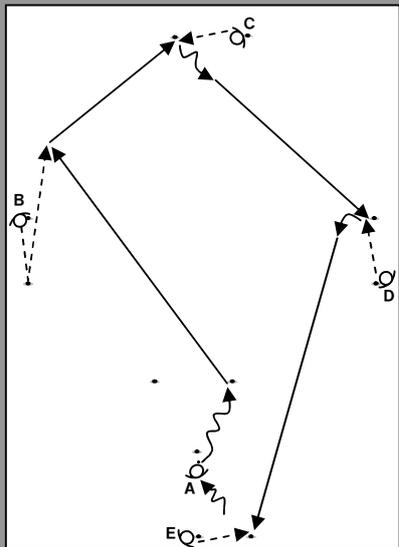
TRAINING.1-1



**[オーガナイズ]**  
 ・5人にボール1個  
 ① Aはボール運びをBに近い側のマーカーへ  
 ② BはAの①でのボール運びの間に図のようにマーカーへ移動し、その後Aとワンツー  
 ③ AはCへ、CはDへ、DはEとそれぞれパス  
 ④ 移動はABCDEの順に  
 ⑤ 逆回り  
 -----  
 ・35m×20m

**[目的]**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボール運びからのパス  
 ・マークを外す動きからパスを受ける  
 ・ボールに寄る  
 ・ターン フェイントを入れたターン  
 ・判断可能な速度のドリブル  
 ・強いパス  
 ・状況に応じた動き  
 ・パスを出したら動く  
 ・リズムの変化 壁パス

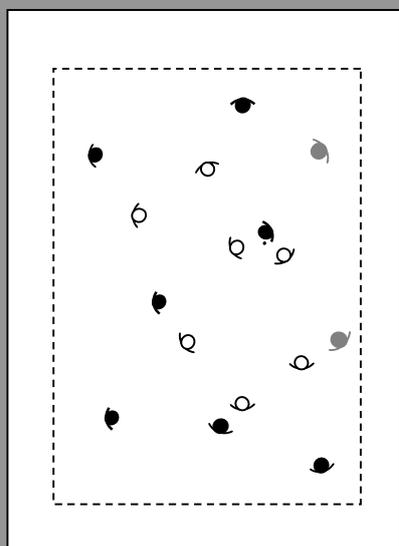
TRAINING.1-2



**[オーガナイズ]**  
 ・5人にボール1個  
 ① Aはボール運びをBから遠い側のマーカーへ  
 ② BはAの①でのボール運びの間に図のようにマーカーへ移動(逆の動き)し、スペースでボールを受ける  
 ③ BはCへ、CはDへ、DはEとそれぞれパス  
 ④ 移動はABCDEの順に  
 ⑤ 逆回り  
 Option  
 ・Aがドリブルする方向によってBは動きを変える  
 -----  
 ・40m×20m  
 ・ボール保持者の状況に応じて受け手が動きを選択

**[目的]**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボール運びからのパス  
 ・マークを外す動きからパスを受ける  
 ・ボールに寄る  
 ・ターン フェイントを入れたターン  
 ・判断可能な速度のドリブル  
 ・強いパス  
 ・状況に応じた動き  
 ・パスを出したら動く  
 ・リズムの変化

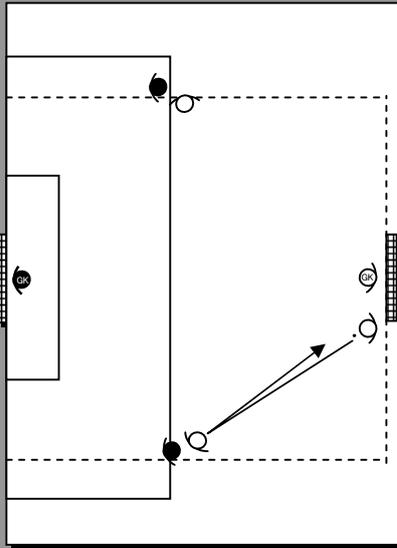
TRAINING.2



**[オーガナイズ]**  
 ・7v7+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  
 Option  
 ・フリータッチの後は必ず1タッチでプレー  
 -----  
 ・30m×35m

**[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  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールをどこに運ぶか  
 ・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  
 ・カバリング  
 ・守備ブロックをコンパクトに

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・3v2+GK  
 ① リターンパスからスタート その後フリーに  
 ② 守備側はボールを奪ったら逆側に攻める

---

・図参照

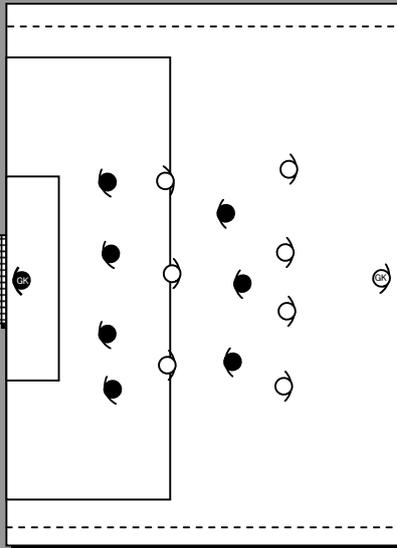
**【目的】**

- ・常に動きながらプレー
- ・マークを外す動き
- ・ボールに寄る
- ・三角形
- ・組み立て 三角形の頂点の選手
- ・急がない
- ・リズムの変化 いきなりスピードアップする
- ・広がる 数的有利を活かす
- ・数的有利を活かすボール運び
- ・突破

守備側

- ・シュートを打たせない
- ・ボール保持者に寄せる
- ・カバーリング
- ・聞かう

GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特に無し

---

・50m×45m

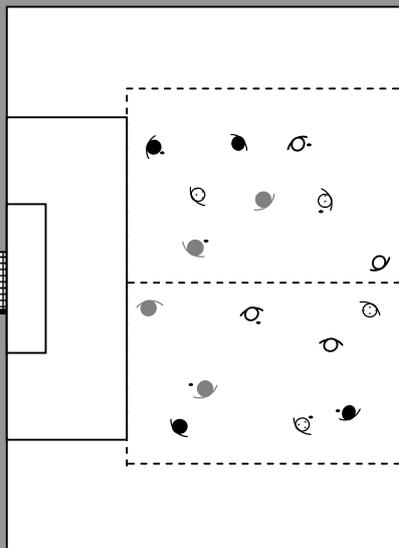
**【目的】**

- ・常に動きながらプレー
- ・シュートを打つ
- ・ボール運びをどこにするか
- ・マークを外す動き
- ・ボールに寄る
- ・三角形
- ・急がない
- ・リズムの変化

守備側

- ・シュートを打たせない
- ・ボール保持者に寄せる
- ・カバーリング
- ・聞かう

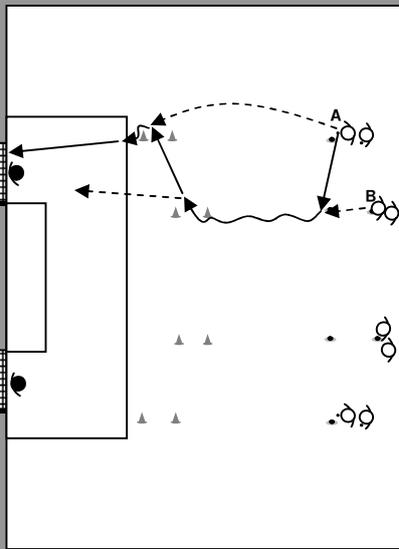
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個 4色4人組  
 ① 同じグリッド内でパス交換  
 ② 隣のグリッドの選手とのみパス交換  
   移動無し 同色へのパスは無し  
 ③ パスコースが無い場合は隣のグリッドヘッドリブル  
 ・25m×36m

**【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  
 ・ボール運びから意図的にパスコースを作る 見つける  
 ・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  
 ・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

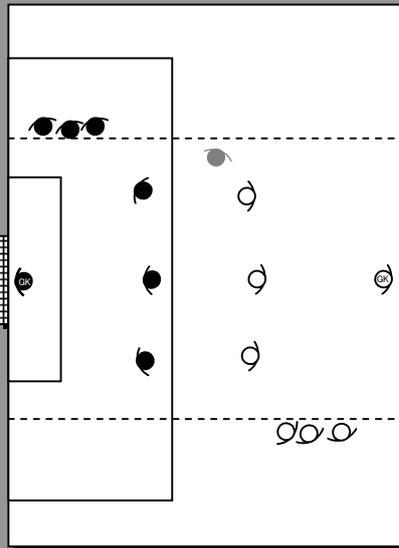
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① AはBへパスをしてボールを前方のコート間で再度受ける準備をする  
 ② Bはパスを受けたらボールを選び、コートの間へ方向を変えてからA前方のコート間へラストパス  
 ③ Aはコントロールからシュート、Bはパスを出した後リバウンドを狙う  
 ④ 時間で左右交代  
 ・2箇所同時展開

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・強く正確なパス  
 ・ボール運びをしからの判断  
 ・パスとランニングのシンクロ  
 ・シュートを打つ選手のスピードを落とさないプレー  
 ・シュートの体勢  
 ・ボールに寄る  
 ・打った足がそのままリバウンドへ  
 ・情報を得る 与える

TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4v4+1ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボール保持側の味方  
 ② コーチの合図で交代  
 ・30m×45m

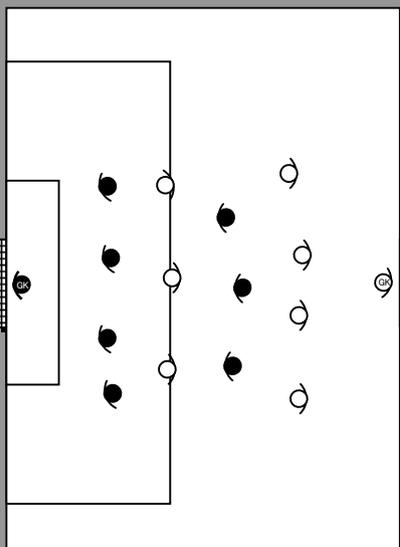
**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・組み立てる 我慢強く、急がない  
 ・三角形  
 ・一気にスピードアップ  
 ・攻撃アクションの準備  
   → ボールを引き出す  
 ・最大限開くこと 2v1をつくる  
 ・マークを外す動き スペースで要求  
 ・パスを出して動く  
 ・切り替え  
**守備側**  
 ・ボールが一番近い選手がまず奪いに行く  
 ・下からない  
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



**【オーガナイズ】**  
・8v8  
① システムの指定は特に無し

---

・52.5m×68m

**【目的】**

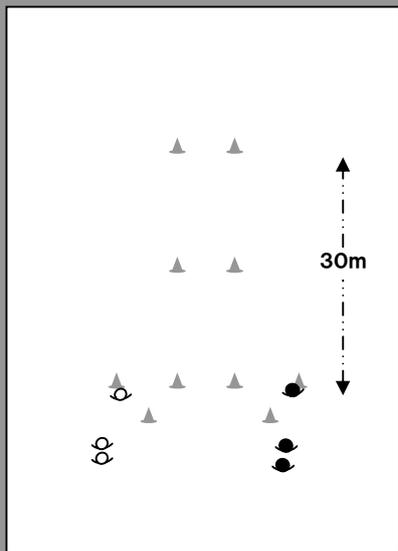
**攻撃側**

- ・常に動きながらプレー
- ・組み立てる 急がない
- ・マークを外す動き
- ・ホールに寄る
- ・三角形
- ・急がない
- ・リズムの変化

**守備側**

- ・シュートを打たせない
- ・ボール保持者に寄せる
- ・カバーリング
- ・闘う

TRAINING.1 & 2



**【オーガナイズ】**  
 ・ボール無しのウォーミングアップ  
 ① ランニング 前向き 後ろ向き スキップ  
 ② サイドステップ 大きく 小さく素早く  
 ③ クロスステップ  
 ④ タッチからのストップ 方向変換

---

・スピードトレーニング  
 ① 指定された動作から0m×  
 ② コーン間をサイドステップから0m×  
 ③ コーンの三角形を1周から0m×2

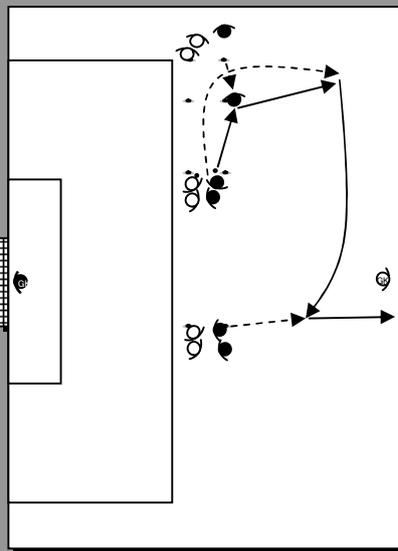
**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・コーディネーション能力の向上  
 ・ステップワーク

---

・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



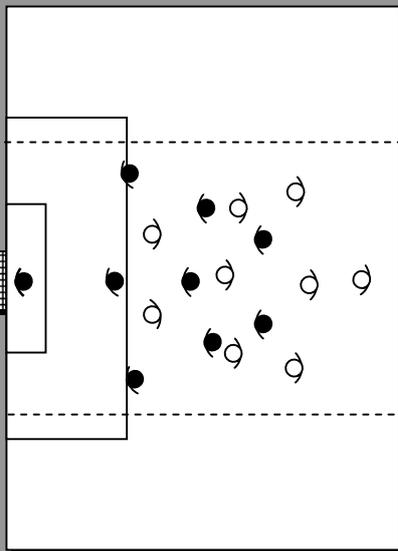
**【オーガナイズ】**  
 ・クロスからのシュート  
 ① 図参照  
 ② 時間で左右工を交代

---

・2箇所同時展開  
 ・できるだけヘディングで

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー バス、コントロール  
 ・正確なプレー  
 ・丁寧なクロスボール  
 ・いつ動き出すか タイミング  
 ・ヘディング  
 ・できるだけ高くジャンプ  
 ・強くたく 肩を反って  
 ・怖がらない  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・情報を集める はやく観る

GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・9v9  
 ① システムの指定は特に無し  
 ② 中央のエリアは2タッチ以下でプレー  
 外のエリアではフリータッチ可

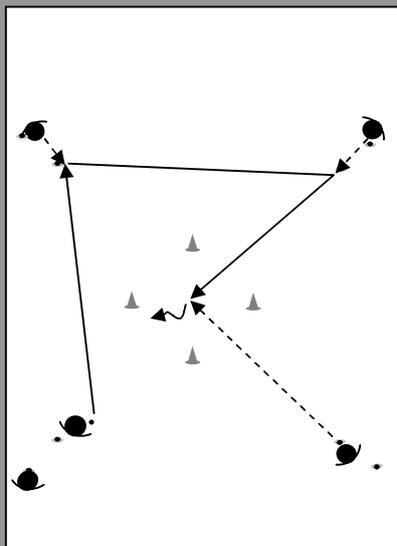
---

・68m×45m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・シュートを打つ  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・三角形  
 ・広がる  
 ・数的有利を作る  
 ・急がない  
 ・リズムの変化  
 ・クロスからのシュート

守備側  
 ・シュートを打たせない  
 ・ボール保持者に寄せる  
 ・カバーリング  
 ・闘う

TRAINING.1



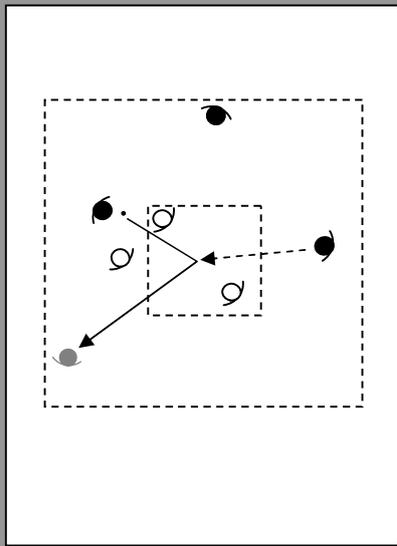
**【オーガナイズ】**  
 ・5人にボール1個  
 ① どこにパスを出しても構わないが、2本外でボールが回れば中央のコーン内で受ける  
 ② パスをしたところに移動  
 ③ 移動は周りを観てどこに行くかを判断

---

・一辺25mの正方形  
 ・横パスから縦パスを入れるイメージ

**【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.2 & 3



**【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チームの味方  
 ② 中央のエリアでボールを受け、受けたらすぐに出る

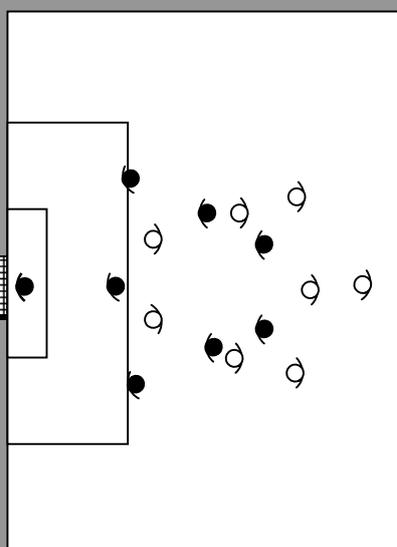
---

・20m×20m+8m×8m  
 ・2人にボール1個  
 ① ロングキックからヘディングでリターン

**【目的】**  
**攻撃面**  
 ・パスコースをつくる動き  
 ・マークを外す動き  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・パスをしたら動く  
 ・広がり  
 ・攻守の切り替え

**守備面**  
 ・ボール保持者に一番近い近いものが奪いに行く  
 ・カバーリング  
 ・予測

GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特に無し

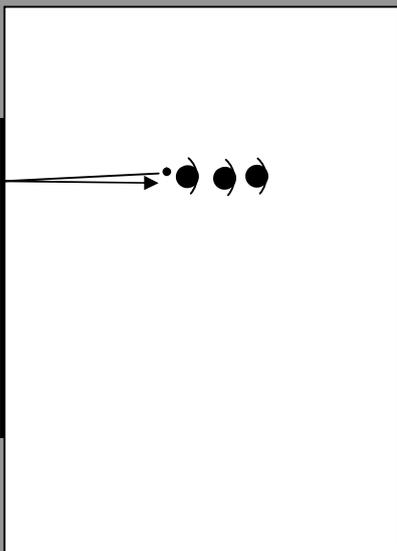
---

・68m×45m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・シュートを打つ  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・三角形  
 ・広がる  
 ・数的有利を作る  
 ・急がない  
 ・リズムの変化

**守備側**  
 ・シュートを打たせない  
 ・ボール保持者に寄せる  
 ・カバーリング  
 ・闘う

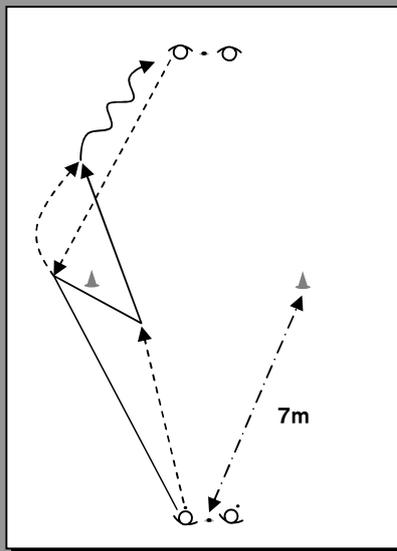
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・壁打ち 3人にボール1個  
 ① 交互にワンタッチ  
 ② コントロールしてからパス  
 -----  
 ・壁から10m

**【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

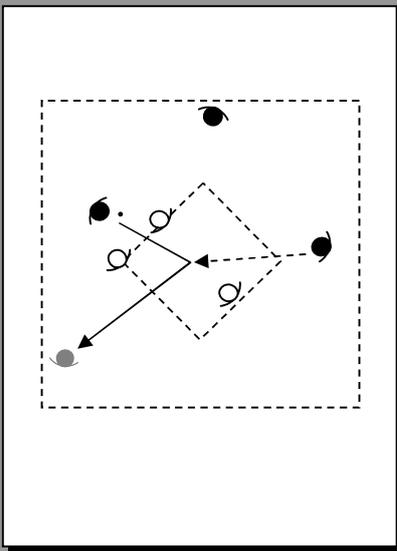
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4人にボール2個  
 ① ボール保持側のパスからスタートで図のように壁パス交換からボール保持側が変わる  
 ② 左右交互に行う  
 -----  
 ・緩急

**【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  
 角度とタイミング  
 ・リズムの変化 スピードの緩急の付け方  
 ・パスをしたら動く  
 ・情報を得る

TRAINING.3



**【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チームの味方  
 ② 中央のエリアではワンタッチのみ  
 -----  
 ・20m×20m+8m×8m

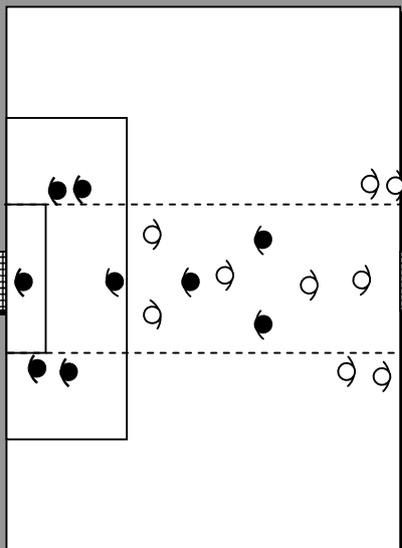
**【目的】**  
**攻撃面**  
 ・パスコースをつくる動き  
 ・マークを外す動き  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・パスをしたら動く  
 ・広がり  
 ・攻守の切り替え  
**守備面**  
 ・ボール保持者に一番近い近いものが奪いに行く  
 ・カバーリング  
 ・予測

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・5v5

- ① システムの指定は特に無し
- ② 3分で交代

・20m×45m

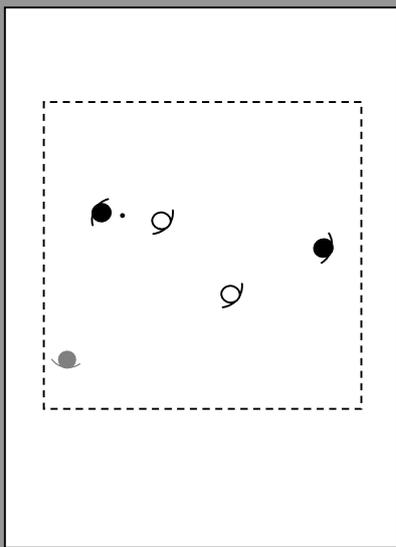
【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・シュートを打つ
- ・マークを外す動き
- ・ホールに寄る
- ・三角形
- ・広がる
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・リズムの変化
- ・クロスからのシュート

守備側

- ・シュートを打たせない
- ・ボール保持者に寄せる
- ・カバーリング
- ・聞かう

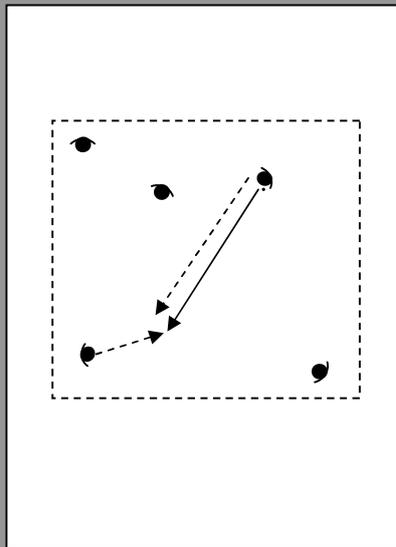
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2v2+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  
 ② 2タッチ以下  
 -----  
 ・15m×15m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・パスコースをつくる動き  
 ・マークを外す動き  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・パスをしたら動く  
 ・ボール保持者に一番近い近いものが奪いに行く  
 ・カバーリング  
 ・予測

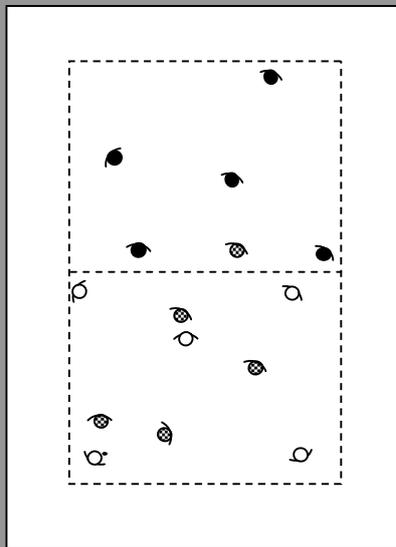
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・5人にボール1個  
 ① パス交換  
 ② パスをした選手がボールを奪いに行く  
 ③ 一番近い選手がボールを奪いに行く  
 ④ 1分間連続  
 -----  
 ・15m×15m

**【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  
 ・パスコースを作る動き 間に顔を出す  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・はやく観る  
 ・ボールに寄る  
 ・守備の予測  
 ・ボールを奪う

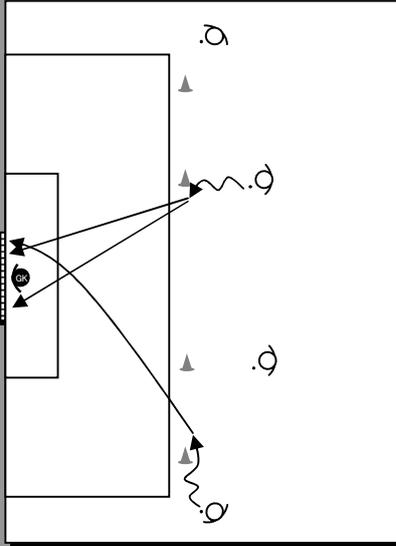
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・10v5  
 ① 黒は半分より上、白は半分より下でのみプレー可  
 ② 奪われたチームが守備  
 ③ 守備はエリア関係なし  
 ④ 浮き球は無し  
 -----  
 ・15m×40m

**【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  
 ・守備者の間に顔を出す  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・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  
 ・数的有利か不利の判断  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり  
 ・リズムの変化  
 -----  
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く  
 ・カバーリング

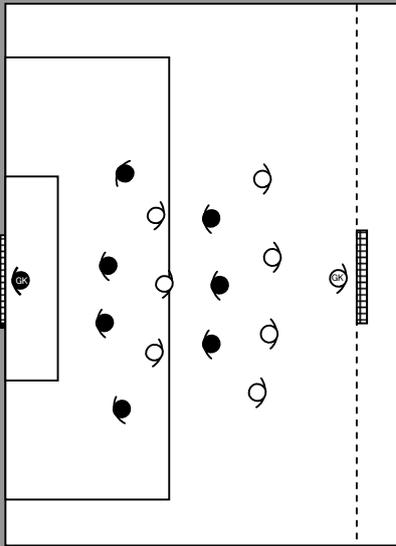
TRAINING.4



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① 外側の選手は遠いサイドを狙う  
 ② 中央側の選手は近いサイド、遠いサイドどちらでも可  
 -----  
 ・図参照

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・キックの回復  
 体勢 立ち足の位置 振り足  
 ・蹴った足がリバウンドの第一歩へ

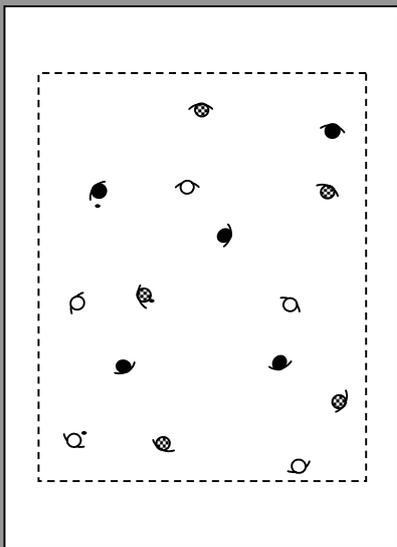
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特になし  
 -----  
 ・45m×68m

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・組み立てる 我慢強く、急がない  
 ・三角形  
 ・一気にスピードアップ  
 ・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 スペースで要求  
 ・パスを出して動く  
 ・切り替え  
**守備側**  
 ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く  
 ・下らない  
 ・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】

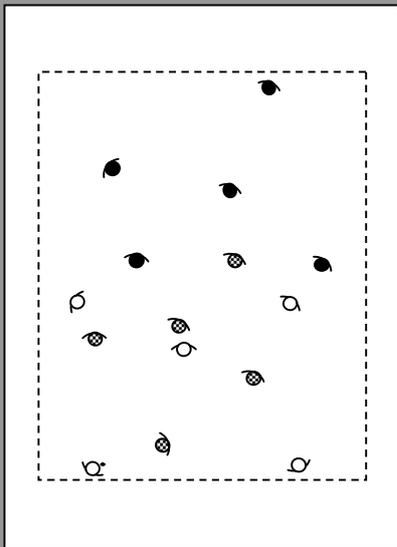
- ・5人にボール1個
- ① 各色内でパス交換
- ② ドリブルからスイッチ
- ③ ロングパス 浮き球
- ・5人にボール2個
- ① 決められた色の順番でパス交換  
例：赤→黄→灰
- ② ボール3個で

・25m×30m

【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
- ・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
- ・浮き球の処理 落下地点

TRAINING.2



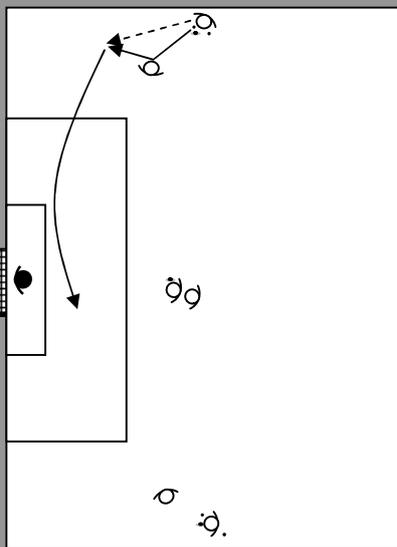
【オーガナイズ】

- ・10v5
- ・25m×30m

【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
- ・守備者の間に顔を出す
- ・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
- ・数的有利か不利の判断
- ・ボールに寄る
- ・広がり
- ・リズムの変化
- ・アグレッシブにボールを奪いに行く
- ・カバーリング
- ・パスコースを消す 予測

TRAINING.3



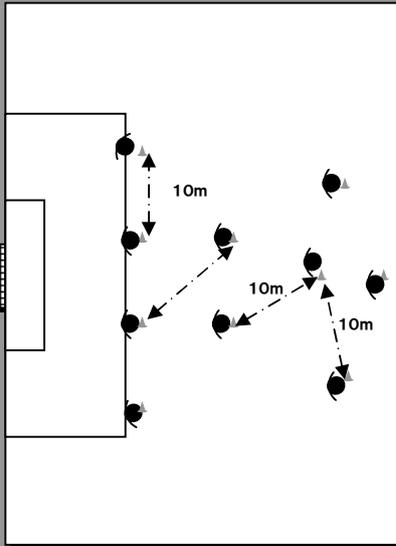
【オーガナイズ】

- ・クロスからヘディングシュート
- ① 固参照
- ② クロスはヘディングできるようなボールをあげる
- ③ 3チームに分かれ、各チームで得点競争
- ④ クロスは胸か頭の高さ
- ・左右交互に
- ・脚でも良いがヘディング優先
- ・ミスが起こっても最後までシュートを狙う

【目的】

- ・クロスからシュート
- ・常に動きながらプレー
- ・正確にシュート
- ・パスとランニングのシンクロ
- ・ヘディング  
しっかりとたく  
しっかり跳ぶ、反る  
落下地点を素早くとる
- ・ゴール前への入り方
- ・クロスを買

GAME



**【オーガナイズ】**

・スピードトレーニング

① 試合のイメージを持った中でトレーニング  
 ② 10m×6 指定されたコーンへ  
 ③ 20m×3 2本目のコーンへ  
 ④ 30m×3 3本目のコーンへ

-----

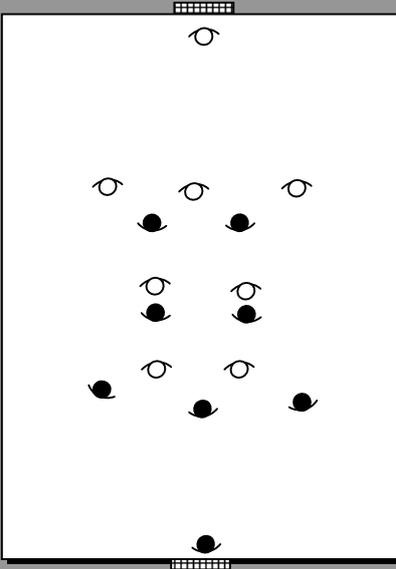
・試合時守備の正しいポジションへ帰るイメージを持って  
 ・再開は、走るのに要した時間×20秒  
 例:20mに3秒要した場合、60秒レスト  
 ・セット間にレストは3分間

**【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  
 ・スピードを緩めない  
 ・反応のはやさ

GAME



**【オーガナイズ】**

・8v8

① 1-3-2-2

-----

・30m×50m

**【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  
 ・数的有利を作る  
 ・急がない  
 ・リズムの変化  
 ・相手の裏を取る3人目の動き

・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  
 ・相手のパスコースを予測  
 ・カバーリング