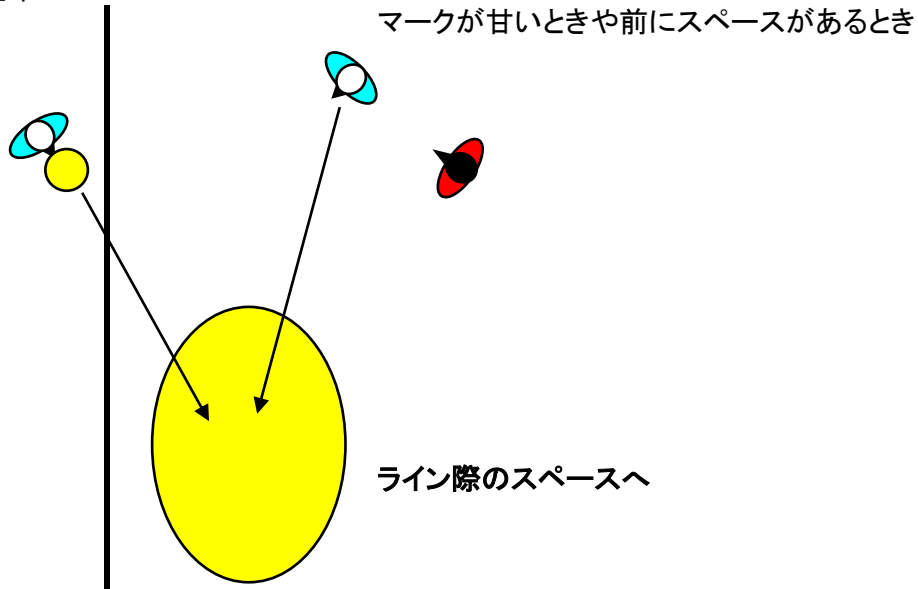
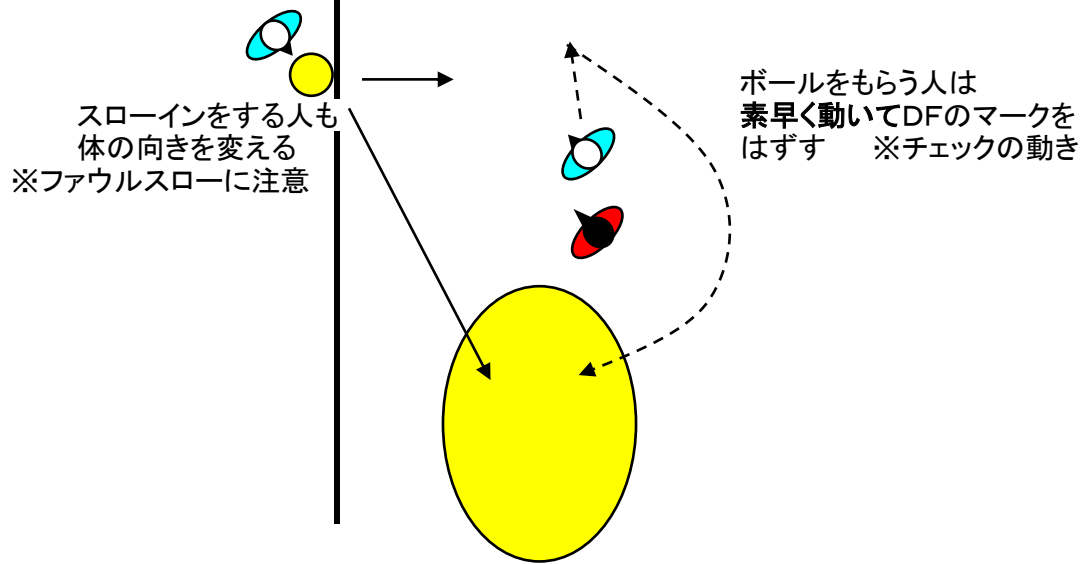


◇ スローイン

基本



練習

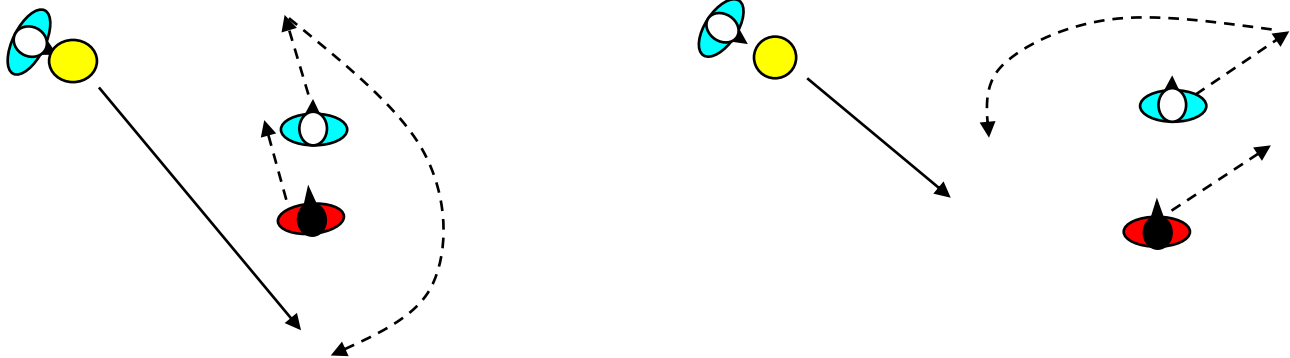


◇ チェックの動き(1人でDFをはずす)

プルアウェイ

DFをはずす動き

DFの裏を取る



プルバック

プルアウェイまでの時間やスペースがないときはプルバック

