

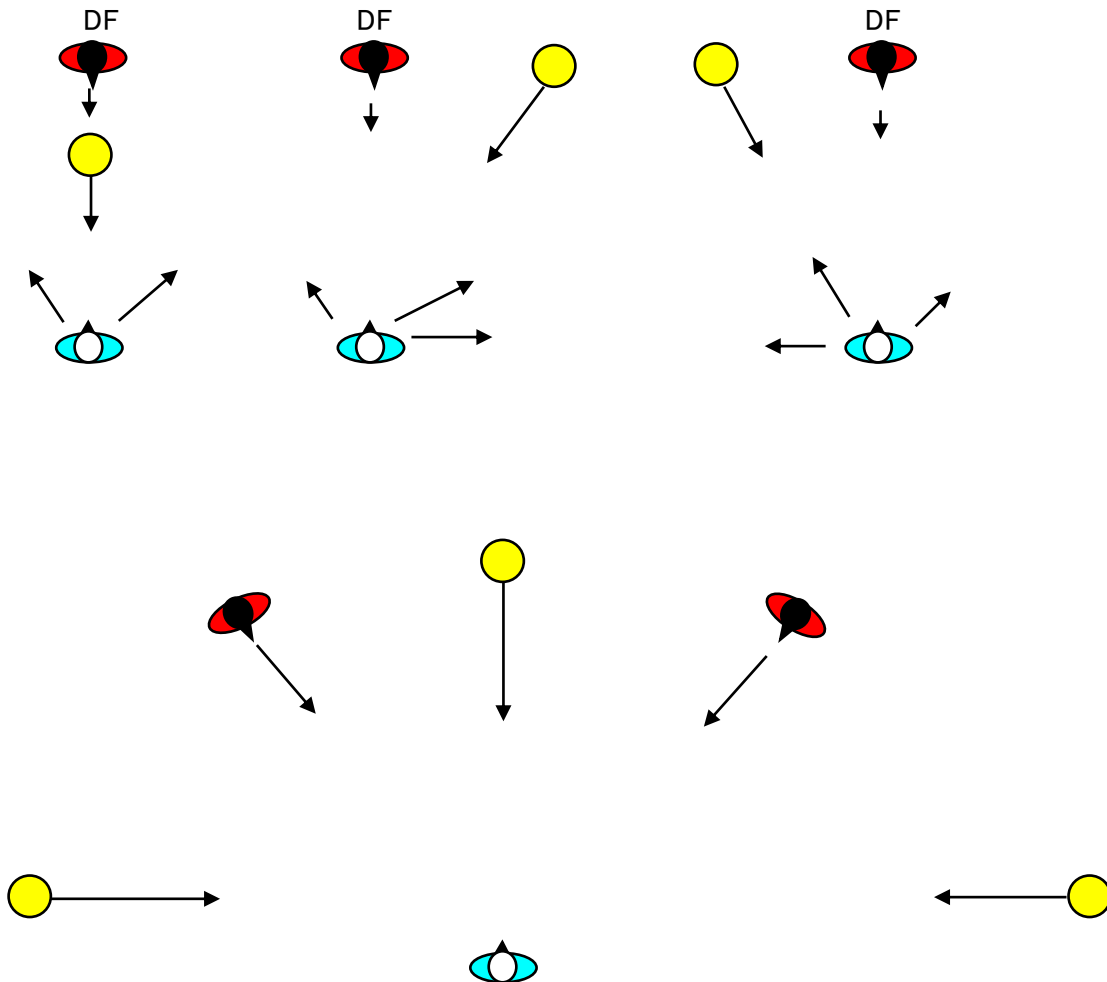
① ボールコントロール・トラップ

- ファーストタッチの重要性
ただボールを止めるのではなく、次のプレーにつながるようにコントロールする。
- マイボールになるのは
キックオフやセットプレー以外では自分たちのボールになるのはボールコントロール(トラップ)からである。
- 素早い判断
ダイレクトプレー(パス・シュート)かコントロールするのかの判断

◆ ボールコントロールの練習
◇ 基本のトラップ

インサイド アウトサイド 足の裏 インステップ もも 胸 頭	×	遅いグランダー 速いグランダー 遅い浮いたボール 速い浮いたボール	まずは 確実に 止める	次に自分 の行きた い方向に コントロ ールする
--	---	--	-------------------	--------------------------------------

◇ 前を向いてのプレー (味方からのバックパス・相手のクリアボールの処理・センタリング・などなど)

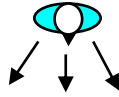


◇ 後ろ向きのプレー (DFを背にしているとき“ターン”なのか“おとす”のか)

ターン
DF



おとす



声も大事。“ターン”“マノン”“おとせ”“キープ”など

パサーやまわりのコーチング