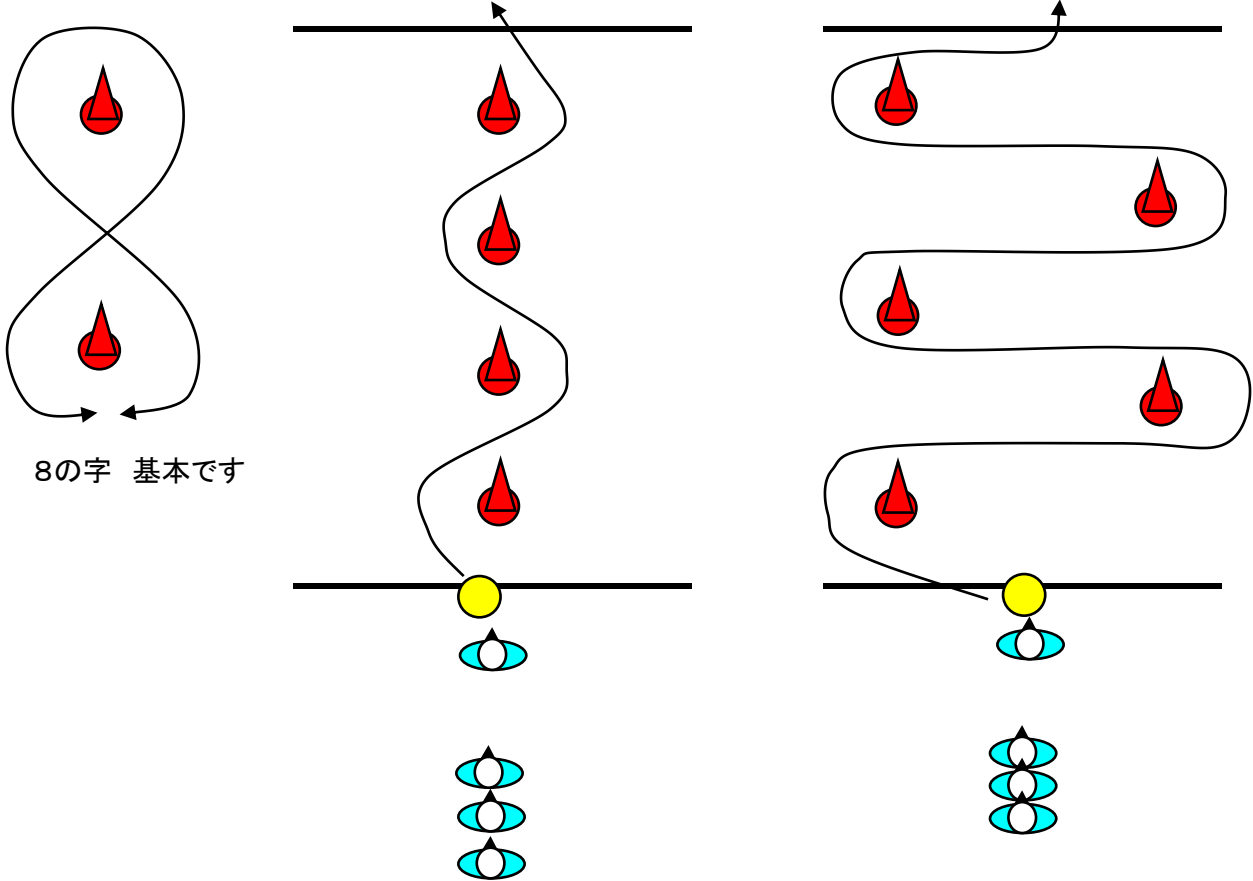


③ ドリブル・フェイント

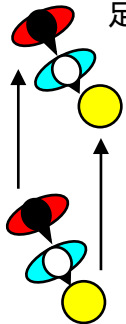
- ドリブルは何種類もあるがラン・ウィズ・ザ・ボールとドリブルを使い分けよう
- ラン・ウィズ・ザ・ボールとはオープンスペースなどへボールを大きく蹴りだして速く移動すること
- ドリブルとはボールを支配下に置いて移動すること

ドリブルはインサイド・アウトサイド・足の裏などで

◇ ドリブル練習



短い距離をDFに取られないように
足の裏などで

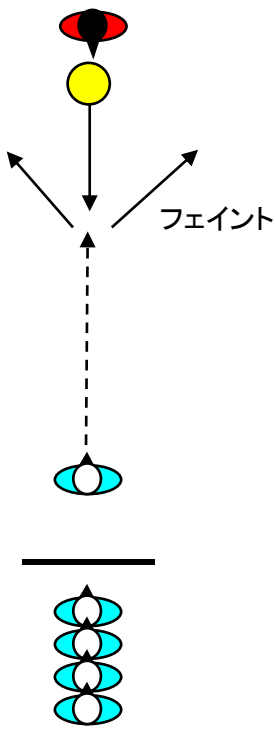


フェイント

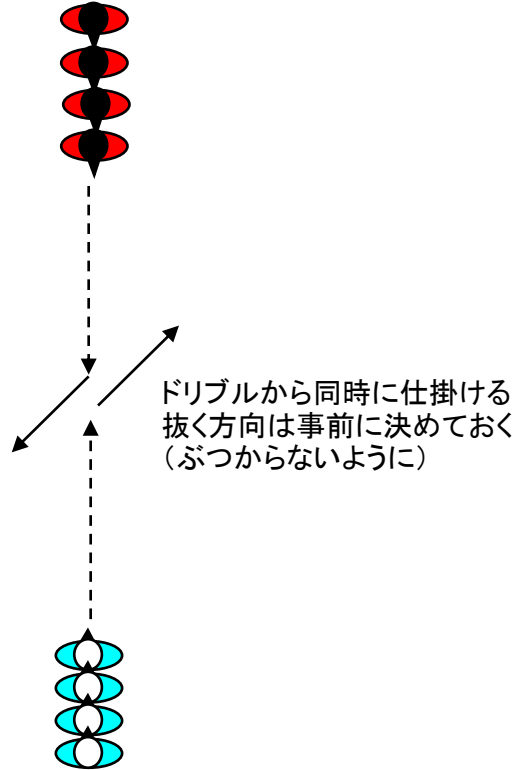
ストップアンドゴー
キックインフェイント
インサイドフック(切り返し)
アウトサイドフック

シザース
ダブルタッチ
ルーレット
クライフターン
1人ワンツーマ
エラシコ などなど

◇ フェイント練習



パスをもらってからフェイントをかけて抜く
距離(間合い)が大事



ドリブルから同時に仕掛ける
抜く方向は事前に決めておく
(ぶつからないように)