

④ ディフェンス

●ディフェンスの目的は相手にゴールを与えないこと、相手のボールを奪うことです。
しかし一発でとりにいって抜かれてしまつては大ピンチ
ディフェンスには優先順位があります。

●チャレンジの優先順位

- ①インターセプト
- ②タックリング(体を入れる)
- ③振り向かせない
- ④ディレイ→ジョッキー

①インターセプト

パスカットこれができればいいことなし。ポジションが大事

②タックリング(体を入れる)

相手とボールの間にうまく体を入れて、自分のボールにする。(ファウルに注意)

③振り向かせない

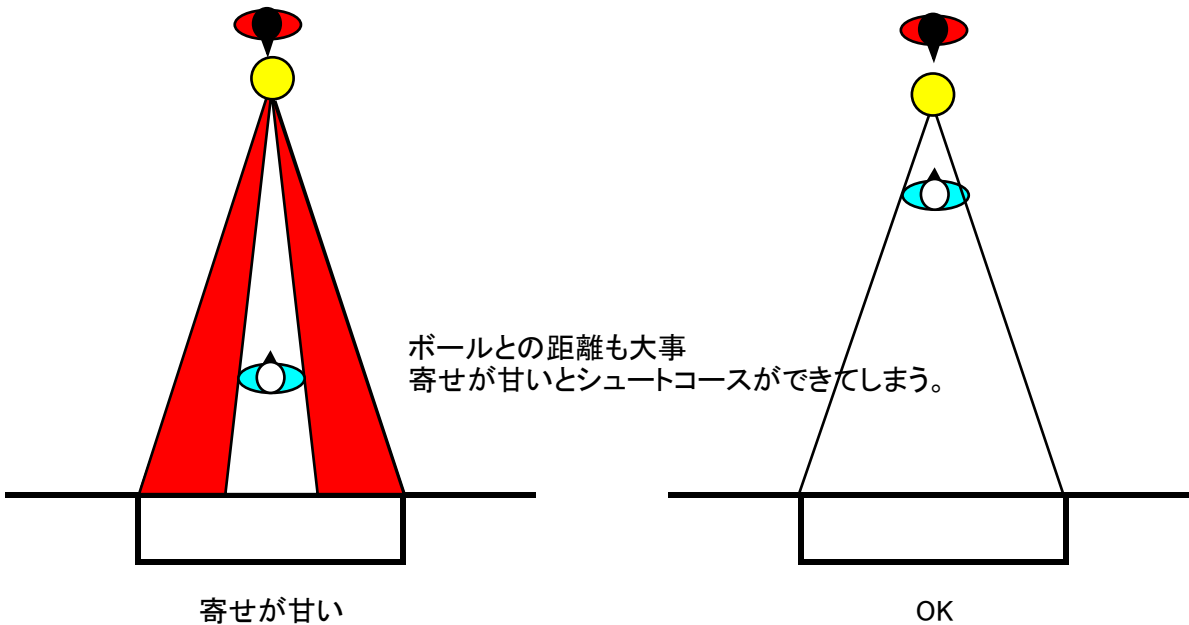
相手が背中を向けてボールをもらった場合。すばやく寄って振り向かせないようにする。
その間に味方による援護を待つ。

④ディレイ→ジョッキー

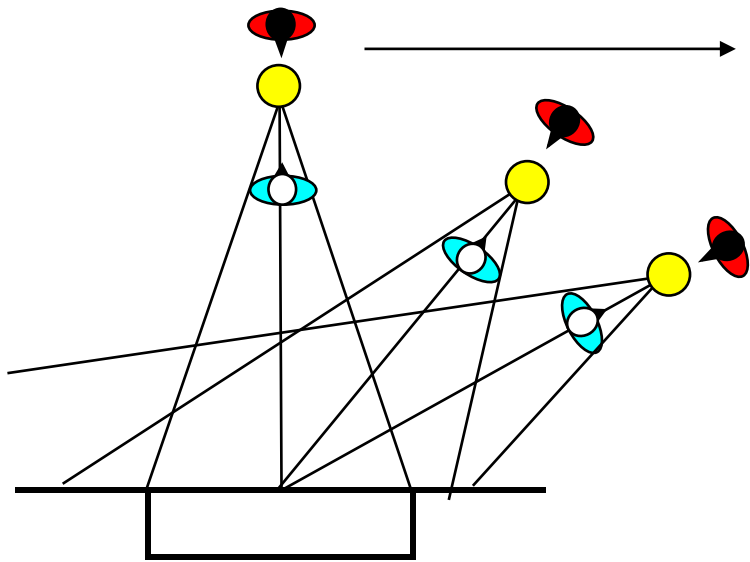
パスコースやシュートコースに入り攻撃を遅らせること。
できればゴールから遠い方向のタッチライン側へ相手を追いやれるとよい。

●ディフェンスの基本ポジション

基本はボールとゴールの中心の軸線上。
マークする相手とボールが同時に見える位置。
マークする相手とカバーリングにいける位置。など

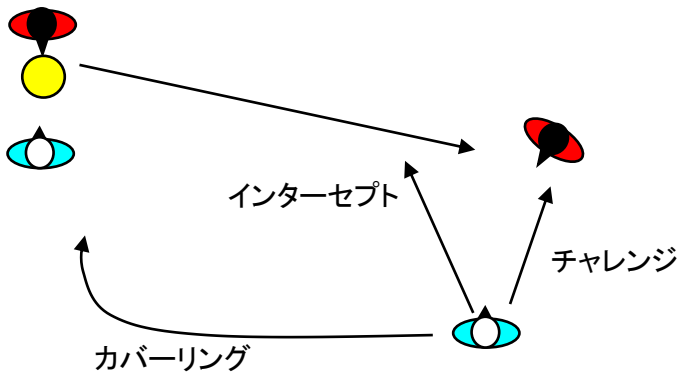


基本はボールとゴールの中心の軸線上。



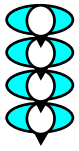
角度があっても同じ。逆にシュートは難しくなる。
正面よりはサイドへ

マークする相手とボールが同時に見える位置。
マークする相手とカバーリングにいける位置。



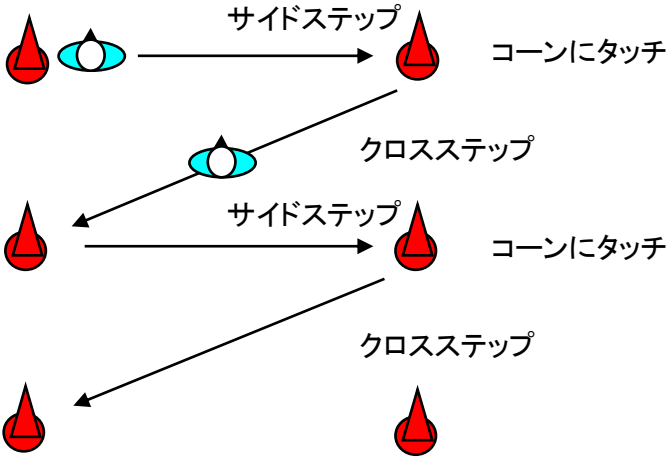
◇ ディフェンス練習

● ステップの練習



サイドステップとクロスステップ

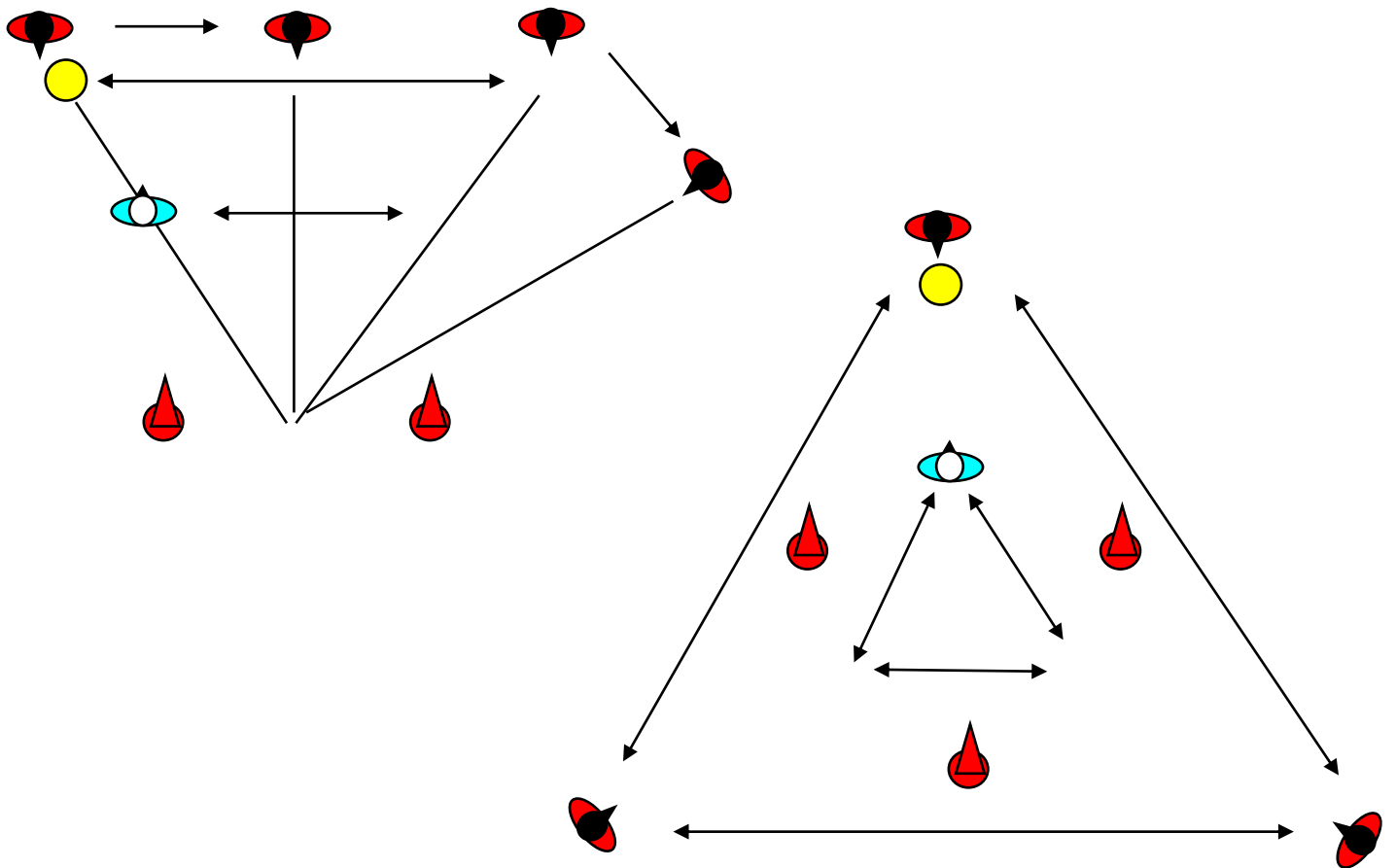
顔は相手に向けたまま、あらゆる方向に走れるようになる



反対も

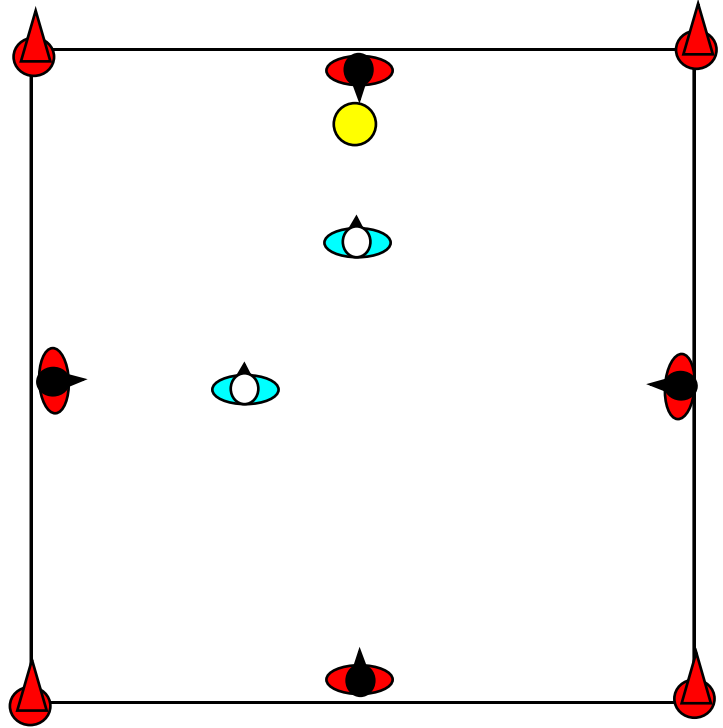
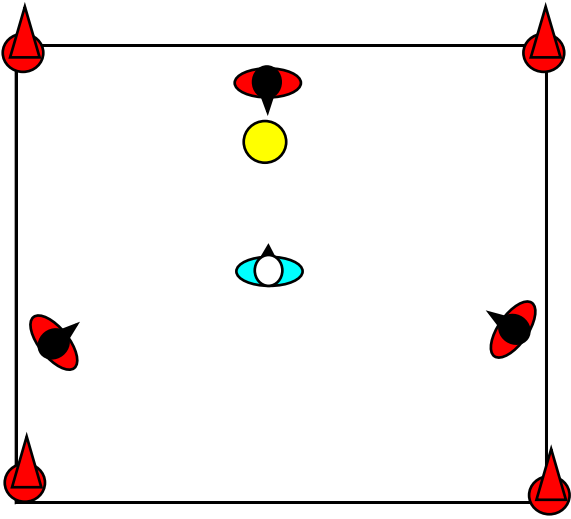
慣れてきたらコーチの合図で
戻る動きを入れる

● ポジションの練習



◇ ディフェンス練習

● 3対1、4対2



チャレンジとカバーリング

