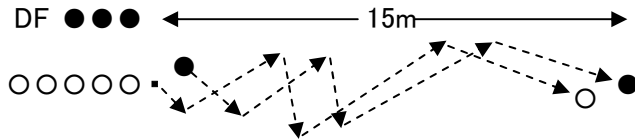


[V] Defense training

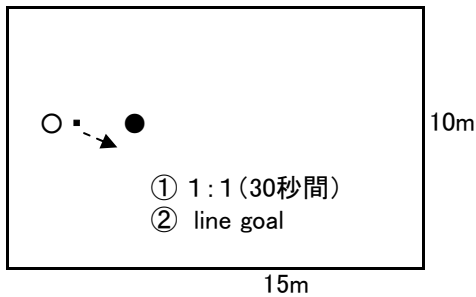
ball を持った相手(bomb)が一番危険!

<1> 1:1のback step

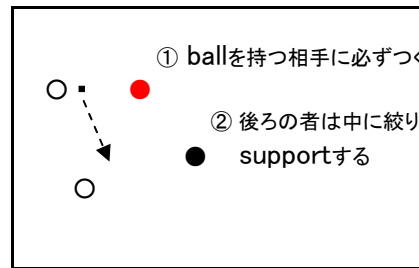


- * dribbleする相手について後ろへ下がる
- ① 棒立ちにならず、ヒザを入れて
 - ② かかとを挙げた軽快なフットワークで

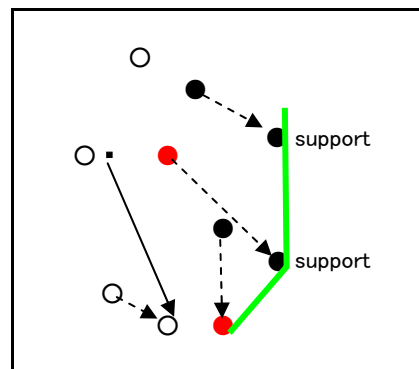
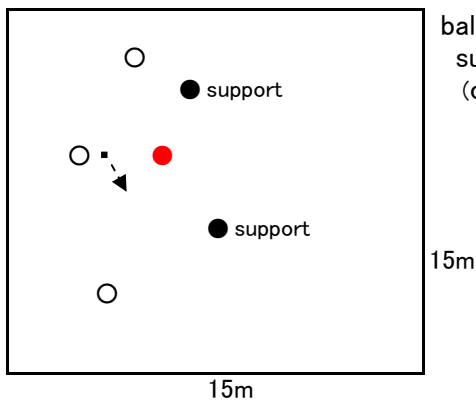
<2> 1:1 defense training



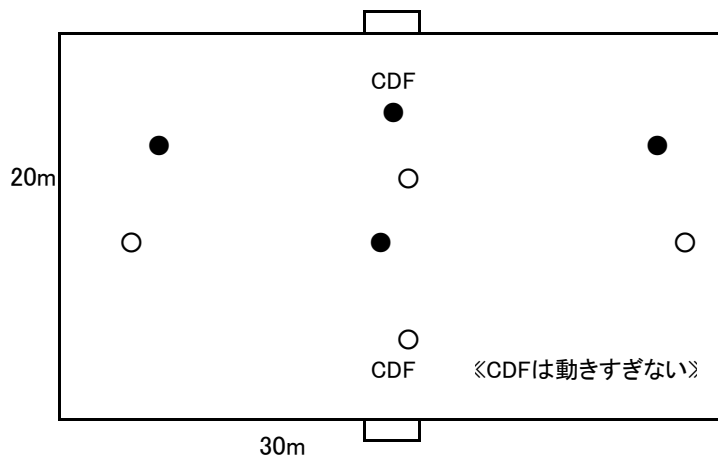
<3> 2:2 defense training



<4> 3:3 defense training



<5> 4:4 defense training



***攻守の切り替えを素早く**

- ① ballを持つ敵を一番にマーク
- ② ballにつく味方のサポート(cover)

・ coachingの声の重要性

・ 常に考えながら、動いてplayする(moving)

Task(個人の役割)の自覚を!

(2:2、4:4、5:5、11:11全ての場面で)