

ボールリフティング

目標をクリアした日

体の各部位を使って
連続して
ボールリフティング

ボールリフティング 1000回	年	月	日	
インサイド 200回	年	月	日	
アウトサイド 100回	年	月	日	
ヘディング 200回	年	月	日	
ちょんげり 1000回	年	月	日	

基本原則

言葉の意味を理解しよう！

サッカーのすべての場面で
この基本原則は
意識しなければならない。

ミート・ザ・ボール						
ルック・ビフォー						
ワンタッチコントロール						
パス&ゴー						

個人戦術 (試合の中で..)

守備の個人戦術

マークの原則

インターセプトをねらう					
コントロールの瞬間をねらう					
前を向かせない					
カバーリングのポジション					

攻撃の個人戦術

