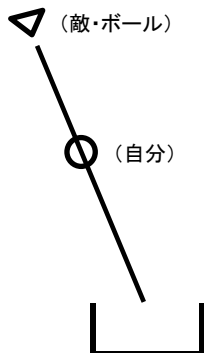


1対1におけるDFの方法

【ポジションの取り方とボールを奪うための順番とルール】

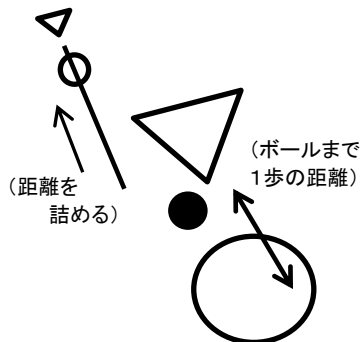
順番①

敵(ボール)とゴールの中心を結んだ線上にポジションを取る。



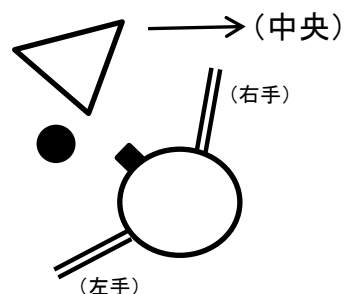
順番②

ボールを1歩で取れる、足を出せる位置まで距離を詰める



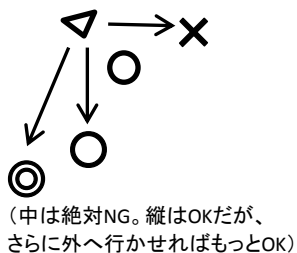
順番③

中(中央・ゴール方向)にドリブルさせないように体を外に向け、半身をする。



順番④

中(中央・ゴール方向)に絶対行かせない。ライン方向・縦に行かせるようプレスする。



(中は絶対NG。縦はOKだが、さらに外へ行かせればもっとOK)

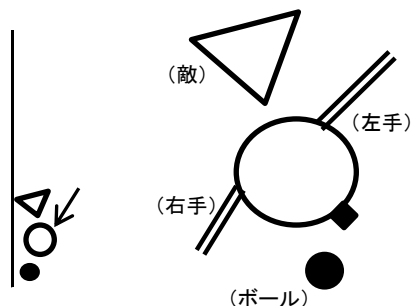
順番⑤

外・縦方向に行かせたら、しっかりと並走してついていき、距離をつめる。



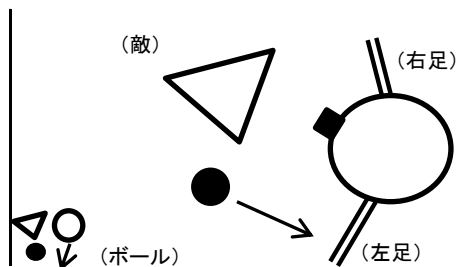
順番⑥

距離をつめたら、敵とボールが離れた瞬間、その敵とボールの間に体をいれおしりでブロック。



順番⑥

体が入れられなかった場合は、センタリング、中へのドリブルに対して正面を向いて外にある足でガード・クリアする。



(このように、敵を正面で迎えるようにし、外になる足でブロック)

※この時の外の足
=左サイドでは左足。
右サイドでは右足になる。

順番⑥

最終的に真似合わなそうな時は近いほうの足でつつくか、スライディングして外へクリア。コーナーキックはさげたい。