

●サッカーの体力をつけるメニュー

<3対1+1移動型ボールポゼッション>

- ・3対1でボールをうばられない
- ・10回パスが成功したら反対コートへ移動（反対へロングパス）
- ・コーチはボールがアウトしたらすぐに配球し途切れないように

