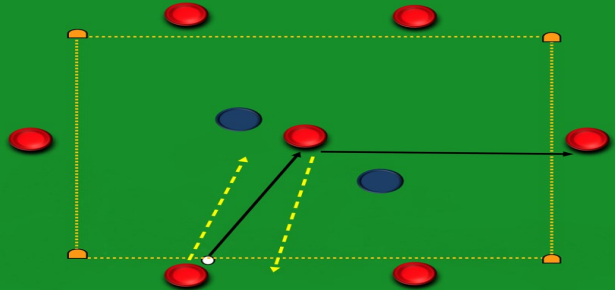


훈련	론도- 3 자 플레이 - 오버래핑		
순간	공격	수비	
단계	-	-	
플레이 스타일	-	-	
포메이션	-	-	
목표	3 자 플레이를 만들어낸다. 공격 오버래핑을 만든다. 공격 상황에서 움직인다		수적 열세 상황에서 볼을 뺏기
지시 사항	• 패스와 컨트롤의 질. • 더 많은 액션을 보는 시야를 위한 적절한 바디 포지션과 플레이 속도를 부여하기. 먼 발로 컨트롤하기. • 상대를 끌어당기고 빈 선수를 찾기 • 안으로 패스를 하기 위해서 밖으로 플레이 하기. 바깥으로 플레이 하기 위해서 안으로 플레이하기 • 안에서 플레이하는 선수는 수비 등 뒤에서 움직이고 바디 포지션을 잘 만들기 • 포지션 체인지를 잘 하기위한 끊임없는 소통		• 같이 압박하기 • 상대의 안 좋은 패스 혹은 컨트롤에 압박 • 압박 나간 팀원에대한 커버 • 사이 패스 막기 • 상대의 패스를 원하는 방향으로 유인 • 공격수를 속이기 위한 수비 페인팅
설명	마커로 설정된 사각형 안에서 플레이한다. 공격수들은 밖에서 플레이하고 수비수들은 안에서 수비한다. 공격수들은 볼을 소유하는 목적으로 패스하고 중앙의 선수에게 볼을 보내는 목적으로 플레이 해야 한다. 이 중앙의 선수는 자신에게 패스한 선수에게 리턴패스를 할 수 없다. 이 중앙선수에게 볼을 패스하면 이 선수와 위치를 바꿔야 한다. 이 상황이 발생할 때마다 1 점. 수비들은 볼을 뺏어야한다. 수비 역할교체는 마지막 터치한 2 명과 바꾼다.		
변형	터치 수 제한. 같은 면에 있는 선수에게 패스 금지.		
훈련 용품	볼, 조끼, 마커.		

