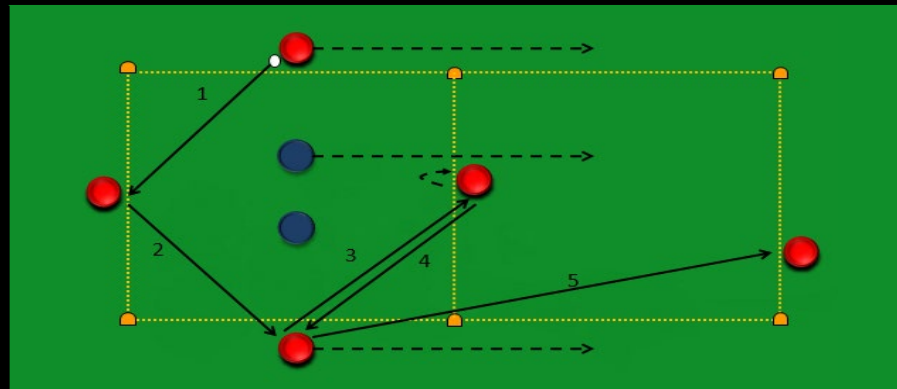


훈련	론도- 수적 우위- 깊게 위치하기- 방향 전환- 지원		
순간	공격	수비	
단계	-	-	
플레이 스타일	-	-	
포메이션	-	-	
목표	볼을 소유하기 위한 수적 우위 사항 이용. 사이 패스와 방향전환을 시도	수적 열세 상황에서 볼을 뺏기. 사이패스와 방향 전환을 수비	
지시 사항	• 먼 발로 컨트롤, 인사이드 컨트롤을 우선시 한다. 패스의 질. • 더 많은 액션을 보기 위한 적절한 바디 포지션. 먼 발로 컨트롤 • 볼을 소유하기 위해서 패스 길. • 안으로 패스하기 위해서 밖으로 공을 돌린다. 밖으로 패스하기 위해서 안으로 공을 돌린다. • 사이드에 위치한 선수들이 볼을 받으러 오면서 상대 수비 사이를 벌린다. • 상대를 끌어당긴 이후에 먼 쪽의 빈 동료를 찾는다.	• 상대의 안 좋은 패스 혹은 컨트롤에 강한 압박 • 공격수를 속이기 위한 수비 페인팅 • 사이 패스와 방향 전환 수비 • 같이 짜여진 압박. 혼자 압박하러 나가지 않는다. • 계속해서 소통하며 수적 열세 상황에서 볼을 뺏기 위해서 강하게 압박한다.	
설명	반으로 나뉘어진 사각형 그리드에서 플레이 한다. 볼의 소유를 시작하여 최소 4 개의 패스를 목표로 한다. 4 번 째 패스 이후에 1-2 명이 기다리고 있는 반대 그리드로 넘어갈 수 있다. 볼과 함께 사이드에 있는 선수들이 넘어가고 중앙의 선수는 뒤로 몸을 돌려 새로운 공간에서 볼을 소유한다. 수비는 볼이 있는 곳으로 넘어가서 다시 볼을 뺏는다. 볼을 뺏으면 실수한 선수와 역할 체인지. 선수 숫자에 따라서 구성을 다르게 할 수 있다.		
변형	터치 수 제한. 같은 면의 선수에게 패스 금지. 방향 전환 자유(최소 패스 숫자 없음)		
훈련 용품	볼, 조끼, 마커		

