

アップ (20分)

【ルール・オーガナイズ】

- ①リフティング (インステップ・インサイド)
- ②コントロールドリル (GKには左右にパスする)

【どんな練習にしたい?】

- ・シュートの当てる部位の確認 (インステップ・インサイド)
- ・コントロールがうまくいかないと左右が狙えないことがよくわかるTR

【ポイント】

- ・ボールの中心をとらえる・コントロールは聞き足の斜め前に置く
- ・タイミングよく離れる (仲間が蹴れる時)

