

3 アップ (20分)

4 【ルール・オーガナイズ】

5 ①リフティング (インステップ・インサイド)

6 ②コントロールドリル (GKには左右にパスする)

7 【どんな練習にしたい?】

8 ・シュートの当てる部位の確認 (インステップ・インサイド)

9 ・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

0 【ポイント】

1 ・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



2 TR1 シュートドリル (20分)

3 【ルール・オーガナイズ】

4 ・コントロールシュート① (止まった状態)

5 ・コントロールシュート② (動きながら)

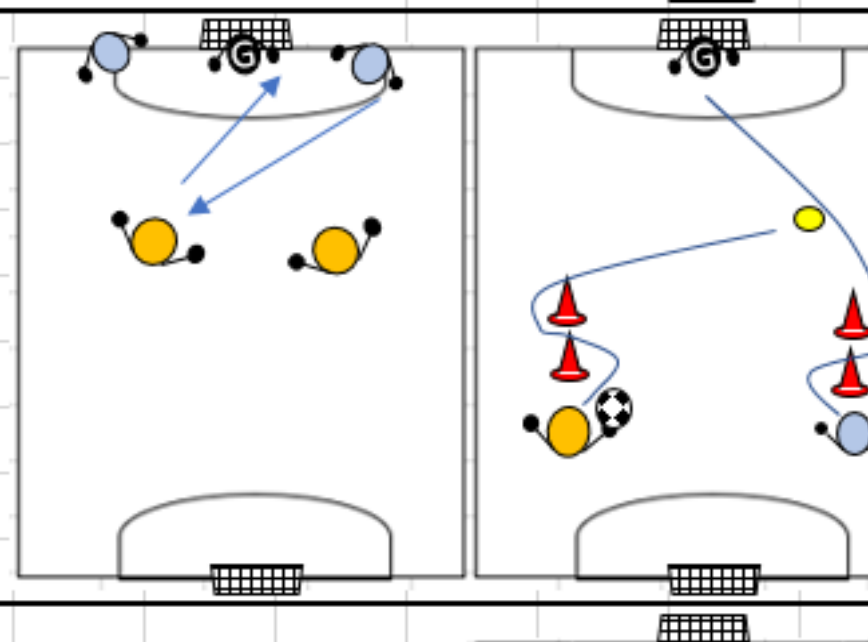
6 【どんな練習にしたい?】

7 ・沢山シュートができて、コントロールを意識したTR

8 【ポイント】

9 ・軸足・上半身の運動・フォロースルー・インパクト

0 ・シュート前のトラップ (左右上下狙える置き所)



1 TR2 3対3+1フリーマン (20分)