

会場		3年	7
曜日		4年	7
カテゴリー		回	

怪我	怪我
怪我	怪我
その他	

テーマ<シュートを決める>	
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

アップ (20分)

【ルール・オーガナイズ】

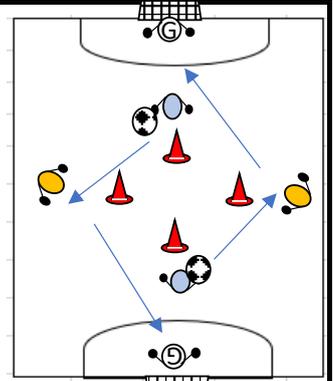
- ①リフティング (インステップ・インサイド)
- ②コントロールドリル (GKには左右にパスする)

【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



TR1 シュートドリル (20分)

【ルール・オーガナイズ】

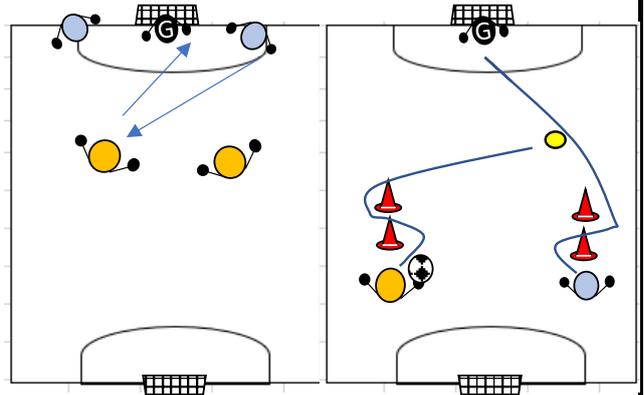
- ・コントロールシュート① (止まった状態)
- ・コントロールシュート② (動きながら)

【どんな練習にしたい?】

- ・沢山シュートができて、コントロールを意識したTR

【ポイント】

- ・軸足・上半身の連動・フォロースルー・インパクト
- ・シュート前のトラップ (左右上下狙える置き所)



TR2 3対3+1フリーマン (20分)

【ルール・オーガナイズ】

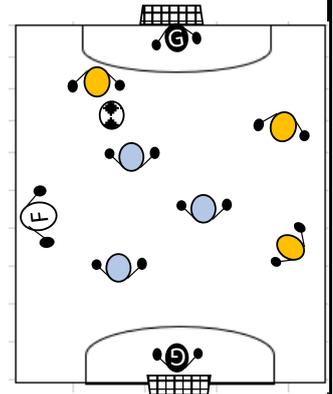
- ・大きさ: 27×18
- ・GKからスタート (ラインアウト時もGKから)
- ・フリーマンもシュートOK

【どんな練習にしたい?】

- ・シュートシーンが多く、積極的なシュートが沢山のTR

【ポイント】

- ・シュート前のトラップ (左右上下狙える置き所)
- ・シュート (踏み・ボールの中心をとらえる・GKとの駆け引き)
- ・タイミング (相手から離れる・動きながら受ける)
- ・こぼれ球を狙う意識



ゲーム 6対6 (30分)

【ルール・オーガナイズ】

- ・大きさ: 55×35
- ・15分2本
- ・システム2-1-2+GK

【どんな練習にしたい?】

- ・沢山のシュートが決まるゲームにしたい

【ポイント】

- ・シュート意欲
- ・今まで積み上げてきた技術と意識を発揮