

## 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】

- ・技術に特化 (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)

