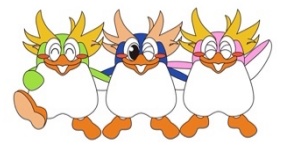


# 2024夏 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



|     |                  |    |       |
|-----|------------------|----|-------|
| 実施日 | 2024年7月26日(金) AM | 氏名 | 川浦 光晨 |
| テーマ | PA内からのシュート       |    |       |

|  |  |
|--|--|
| <p>W-up① キックドリル 2人組 15m程度</p> <p>○2人組対面に立ちキック(パントキック、ショートバウンドキック)</p> <p>W-up② シュートドリル</p> <p>○味方からパスを受けて、1タッチシュート<br/>※左右から</p> | <p>TR1 2vs2+3S+GK 20m×25m</p> <p>○配球はサーバーから<br/>Sは2タッチ以下、S→Sのパスは×<br/>守備側は待機している仲間にパス成功で攻守交代</p> |
| <p>TR2 4vs4+8S+2GK 30m×29m</p> <p>○配球はコーチから<br/>相手コート of 4人のサーバーのみ味方<br/>S→Sのパスは1回まで</p>   | <p>GAME 5vs5+2GK(1-3-2) 32m×29m</p> <p>サッカールール</p>   |

## Key Factor

1. シュートの質(種類・どの四隅)
2. シュートエリアの理解
3. 動き出しのタイミング (1タッチシュートのイメージ・準備)
4. マークを外す
5. 守備への働きかけ (ゴール前の守備・マンツーマンのイメージ)