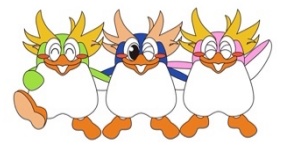
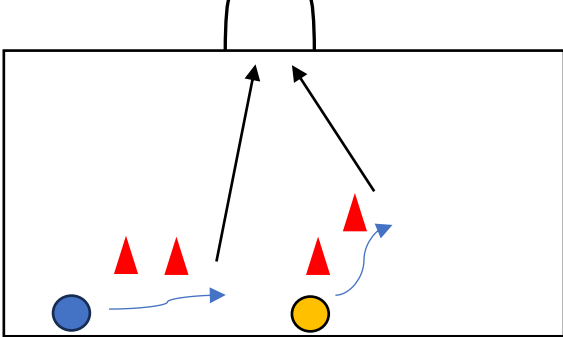
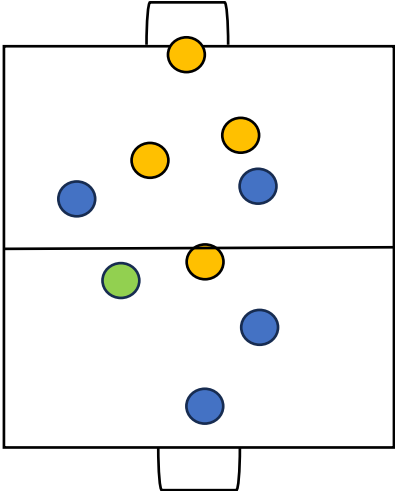
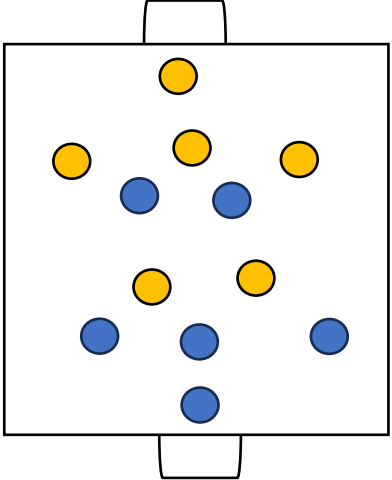


# 2024冬 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



実施日	2024年12月27日(金) PM	氏名	川浦 光晨
テーマ	PA 外からのシュート		

<p>W-up キックドリル 15m 程度</p> <p>○2人1組 キックドリル グラウンダーインステップ、パンキック、ショートバウンド</p>	<p>TR1 シュートドリル 12m-18m 程度</p>  <p>○運びながらのシュート ・横方向(内側に運びながら) ・縦方向(外側に運びながら) G マーク設置</p>
---	---

<p>TR2 3vs3+F+2GK 28m × 20m</p>  <p>○配球はコーチから ○フリーマンもシュートあり</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)→狙い通りに蹴るための構成要素に常に働きかける
2. シュートの選択肢を持つ(打つ/打たせるの選択のできるボールの持ち方)
3. 守備への働きかけ(ゴール前での強固な守備)