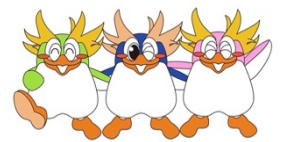


2024冬 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



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

<p>W-up① 盗塁鬼ごっこ 7m×7m</p> <p>○攻撃側は入れ替われば得点。出発後は戻れない。 op:・斜め入れ替わり・鬼の尻尾</p> <p>W-up② シュートドリル 10m程度</p> <p>○スプリントでコーンを回って1タッチでシュート</p>	<p>TR1 2vs1+GKの連続 20m×13m</p> <p>○シュートした選手、守備した選手が抜ける ○守備者は奪ったら、1人で攻撃 ○オフサイドあり</p>
<p>TR2 3vs3+8S+2GK 24m×18m</p> <p>○配球はコーチから 相手コートでの4人のサーバーのみ味方 サーバーは2タッチ。S→Sのパスは1回まで</p>	<p>GAME 4vs4+2GK(1-2-2) 28m×24m</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. 素早く打つ
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)