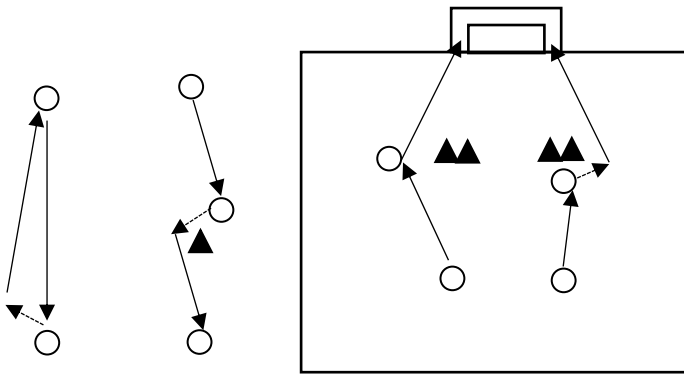
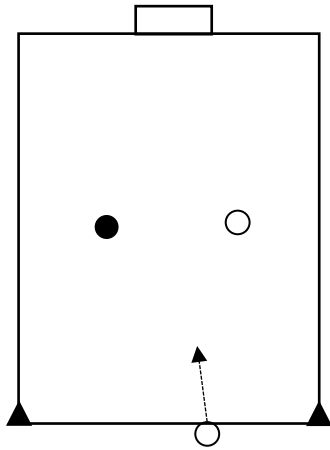
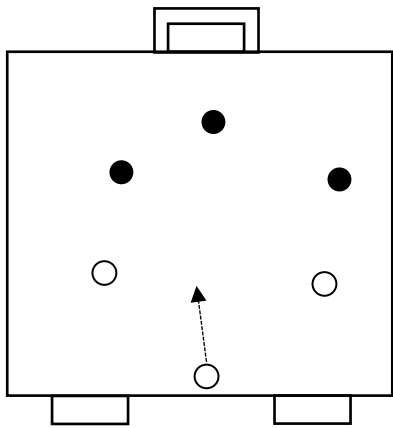
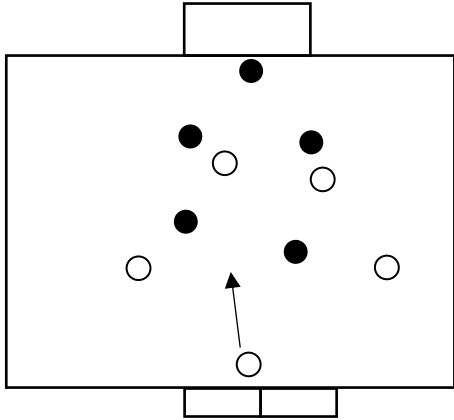


PRE Jr.CAMP 指導案計画書

実施日	2022年 7月 31日 (日)	コーチ	山口 楓生
テーマ	シュートのテクニック		

<p>W-up ①パス&コントロール②シュートドリル</p> <p>① パス&コントロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ファーストコントロールではがす ・その場にとめて2タッチ目ではがす ・中央でターン→パス(オープン、クローズ、フリック) <p>② シュートドリル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パス→リターンで動き出し、コントロールからシュート 	<p>TR1 1対1+1サーバー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・縦 12m×横 8m ・サーバーからのパスリターンでスタート ・OF: 1×3ゴールにシュート ・DF: 奪ったらコーン間をドリブル通過 
--	--

<p>TR2 3対3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・縦 24m×横 20m ・OF からのドリブルスタート、シュートの制限はなし ・OF: 少年用ゴールにシュート ・DF: 奪ったら1×3mゴールにシュート 	<p>GAME 5対5 (1-2-2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・縦 24m×横 30m ・横から出たらキックイン ・少年用ゴールと1×3ゴール 2つ 
---	---

キーファクター

- ・シュートの質(4つの角を狙う、コントロールからシュートまでを速く、強いキック)
- ・シュートの構成要素(軸足、バックスイング、ボールをよく見る、ミート、フォロースルー)
- ・アクションの質(強く、速いアクション、背後、スペース、人の前)
- ・コントロールの質(どこにボールを置か)