

【 基礎クリニック トレーニング計画表 】

テーマ	シュート②			時間	90分
対象	小学校1・2年(U8)	実施日	2023年11月18日(土)	名前	清水 宏祐

<p>W-up リフティング・シュートドリル</p> <p>○リフティング</p> <p>○シュートドリル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーン外してシュート ・ワンツーステップしてシュート 	<p>TR1 1対1+GK</p> <p>○1対1</p> <p>縦15m×横12m</p> <p>攻撃・・・ゴールを目指す 四角の2辺突破後、シュート可</p> <p>守備・・・ボールを奪ったら反対のミニゴールへパス</p>
<p>TR2 2対2</p> <p>縦24m×横12m</p> <p>コーチ配球スタート</p> <p>攻撃・・・ゴールを目指す(シュートチャンスを増やす)</p> <p>守備・・・ボールを奪ったら反対側のゴールへ</p>	<p>Game 3対3+2GK</p> <p>○縦24m×横14m</p> <p>○通常ルール</p>

【キーファクター】

- ・シュートの質(強さ、方向、タイミング)
- ・ゴール方向へ向かう意識、切り替え
- ・ゴールしやすい場所でのプレーをする
- ・攻撃・守備の目的、優先順位