

2025春 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



実施日	2025年4月3日(木) PM	氏名	川浦 光晨
テーマ	ミドルシュート		

<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>○運びながらキック</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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横方向(内側に運びながら) ・縦方向(外側に運びながら)
--	---

<p>TR2 3vs3+2GK 40m × 25m</p> <p>○アウトプレーは待機している選手のドリブル in でスタート</p>	<p>GAME 5vs5+2GK(1-3-2) 40m × 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)