インディビジュアルトレーニング　指導案計画書

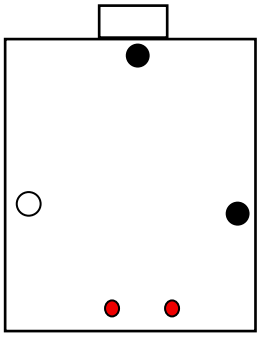
実施日	2025 年　8 月　7 日（木）PM	コーチ	山口　楓生
テーマ	ゴールを奪う SQ		

W-up　1vs1+GK

・縦 24m　横 12m

・コーンを回ってスタート

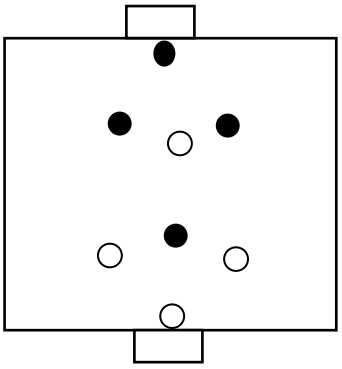
・コーチ配球



TR1　3 対 3+ 2 GK

・縦 32m横 20m

・コーチ配球

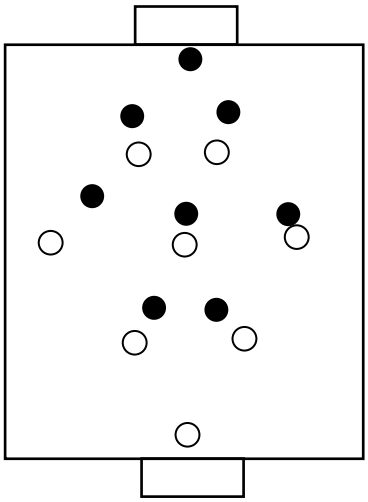


GAME　8 対 8(1-2-3-2)

・縦 54m×横 40m

・少年用ゴール

・オフサイドあり



キーファクター

・シュートを決めるためのテクニック(足の当てる場所、体重の乗せ方、振り切る足)

・シュートを打つためのテクニック(コントロールの置き場所、ステップを変化させる)