

2025冬 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 12 月 26 日 (金) PM	氏名	川浦 光晨
テーマ	PA 内のシュートの SQ		

<p>W-UP シュートドリル 12m 程度</p> <p>○パスを受けて2タッチでシュート</p>	<p>TR1 1vs1+GK+S 20m × 20m</p> <p>○配球はコーチから ○パスを受けた方が攻撃、受けなかった方が守備 ○アウトオブプレー後、サイドの S から配球(2球勝負)</p>
<p>TR2 2vs2+S+GK 26m × 20m</p> <p>○配球は GK から ○前方の S のみ利用 OK ※S は2タッチ以下。シュートはなし ○2点マッチ</p>	<p>GAME 4vs4+2GK(1-2-2) 40m × 28m</p> <p>○配球は GK のドリブル in ○オフサイドラインはペナルティライン</p>

Key Factor

- シュートの質
「どの四隅？」斜め 45 度は「ニア上・ファー下」
- 素早く打つ
→ 1 タッチのイメージとタイミング、状況が悪くても打つ
- 守備への働きかけ
→ ゴール前の守備