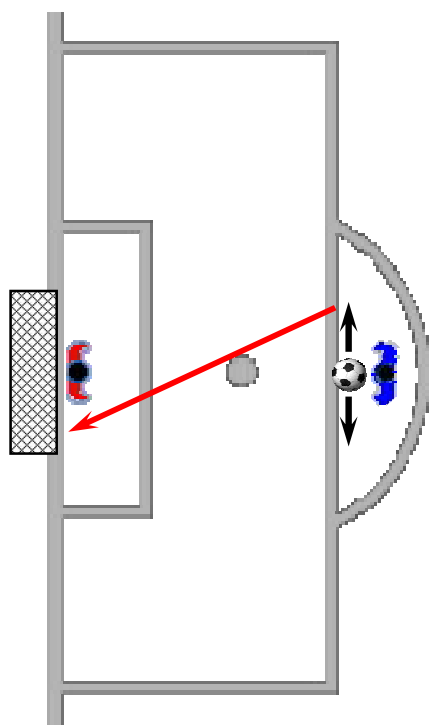


シュート ~ shoot ~

1, シュートの改善 ~ 左右へのコントロール ~



ルール

エリア手前でボールを左右に動かしてシュート
シュートチャンスは、5秒以内
左に運んだら左足でシュート
右に運んだら右足でシュート

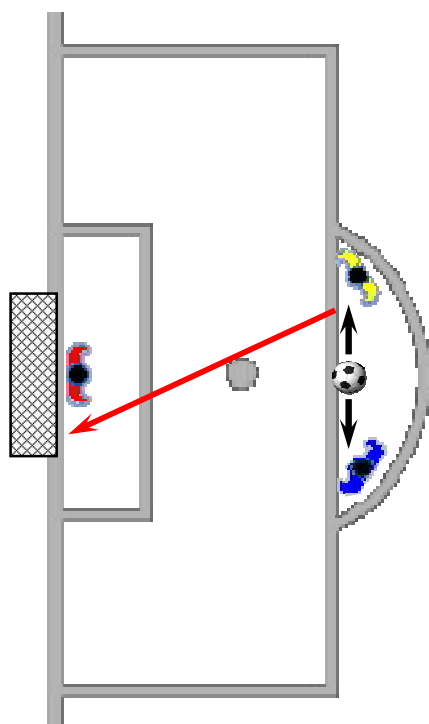
オーガナイズ

左右どちらもtry
GKは「あり」と「なし」と

目的

左右のコントロール、シュート
素早くボールをコントロールしてシュート
GKの動きに対して反応
プレッシャー(時間制限)の中でシュート
シュートのタイミングとリズム
精度(ボールコントロールとシュート)
集中力

2, シュートの改善 ~ 横方向へのパス交換 ~



ルール

エリア手前でボールを横方向にパスしてシュート
シュートチャンスは、5秒以内
どちらがシュートしてもよい

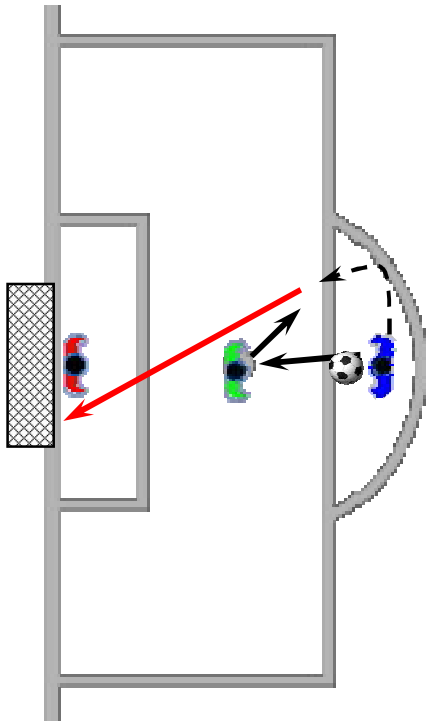
オーガナイズ

左右どちらもトライ
左に運んだら左足でシュート
右に運んだら右足でシュート
GKは「あり」と「なし」と

目的

左右のパス
正確なパス(強さ・精度)
ファーストコントロール
素早くボールをコントロールしてシュート
精度(ボールコントロールとシュート)
GKの動きに対して反応
シュートのタイミングとリズム
プレッシャー(時間制限)の中でシュート
集中力

3, シュートの改善 ~縦方向へのパス交換~



ルール

エリア手前でボールを縦方向に壁パスからシュート
 シュートチャンスは、2タッチ以内
 シュートチャンスは、5秒以内
 左に運んだら左足でシュート
 右に運んだら右足でシュート

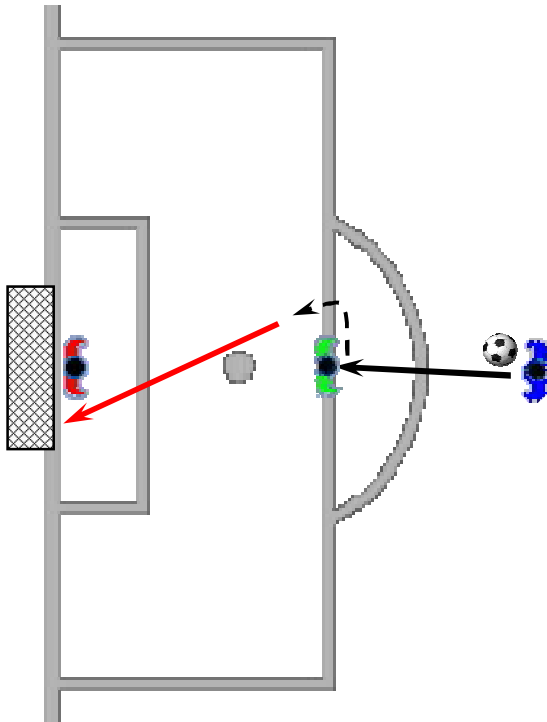
オーガナイズ

左右どちらもtry
 GKは「あり」と「なし」と

目的

壁パスからのコントロール、シュート
 素早くボールをコントロールしてシュート
 GKの動きに対して反応
 プレッシャー(時間制限)の中でシュート
 シュートのタイミングとリズム
 精度(ボールコントロールとシュート)
 集中力

4, シュートの改善 ~縦方向からのターン~



ルール

エリア手前で縦方向からのパスをターンしてシュート
 シュートチャンスは、2タッチ以内
 シュートチャンスは、5秒以内
 左にターンしたら右足でシュート
 右にターンしたら左足でシュート

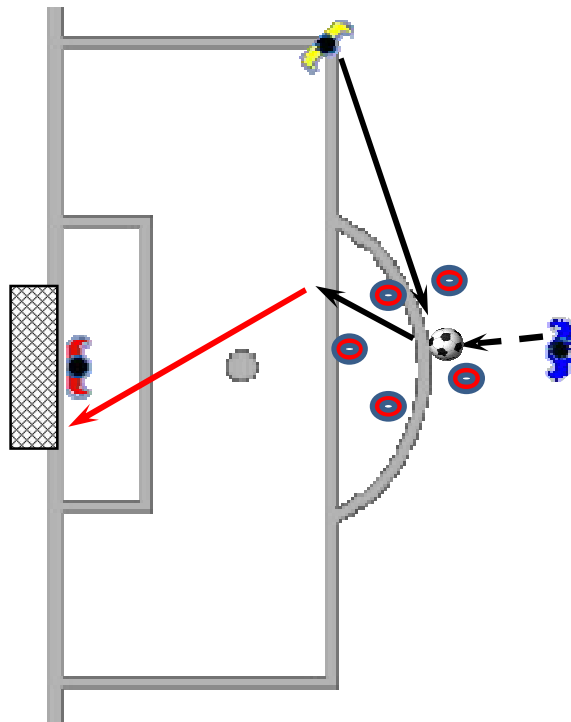
オーガナイズ

左右どちらもtry
 GKは「あり」と「なし」と
 DFを背負った状態

目的

出し手と受け手のコーディネーション
 縦パスからのワントラップ・ターン~シュート
 精度(ボールコントロールとシュート)
 ヘッドアップ
 シュートのタイミングとリズム
 GKの動きに対して反応
 プレッシャー(時間制限)の中でシュート
 集中力

5, シュートの改善 ~パスからのコントロール~



ルール

エリア手前で横方向からのパスをコントロールしてシュート
 シュートチャンスは、1タッチコントロール~シュート
 シュートチャンスは、5秒以内
 どちらにトラップしてもよい

オーガナイズ

左右どちらもトライ
 インサイド・アウトサイド・胸のトラップ
 左に運んだら左足でシュート
 右に運んだら右足でシュート
 GKは「あり」と「なし」と

目的

常に動きながらプレー
 出し手と受け手のコーディネーション
 精度(ボールコントロールとシュート)
 ヘッドアップ
 シュートのタイミングとリズム
 GKの動きに対して反応
 プレッシャー(時間制限)の中でシュート
 集中力