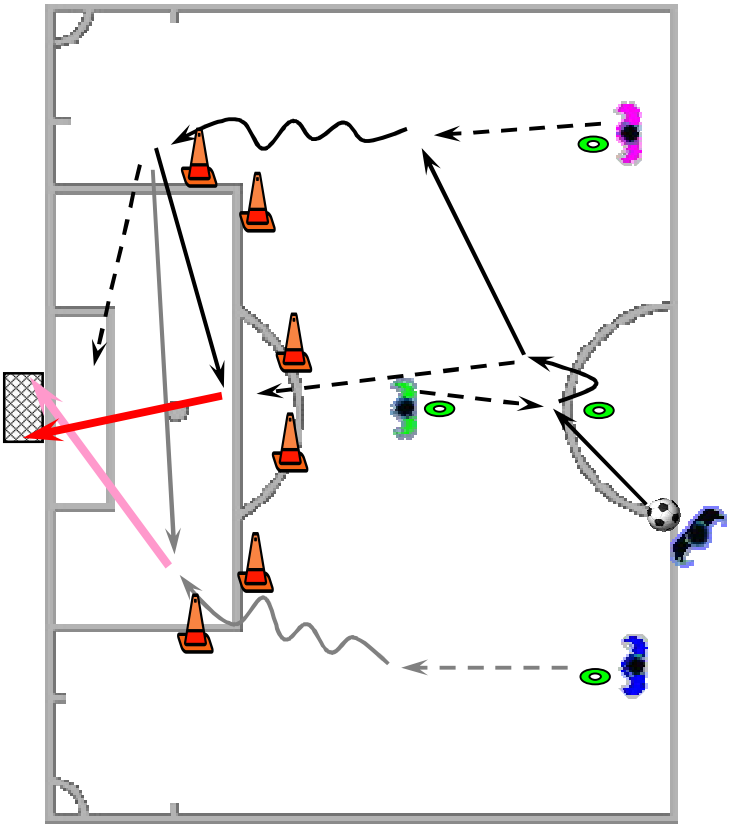
シュート ～shoot～

1, シュートの練習 ～ ミドルサードからアタッキングサード①

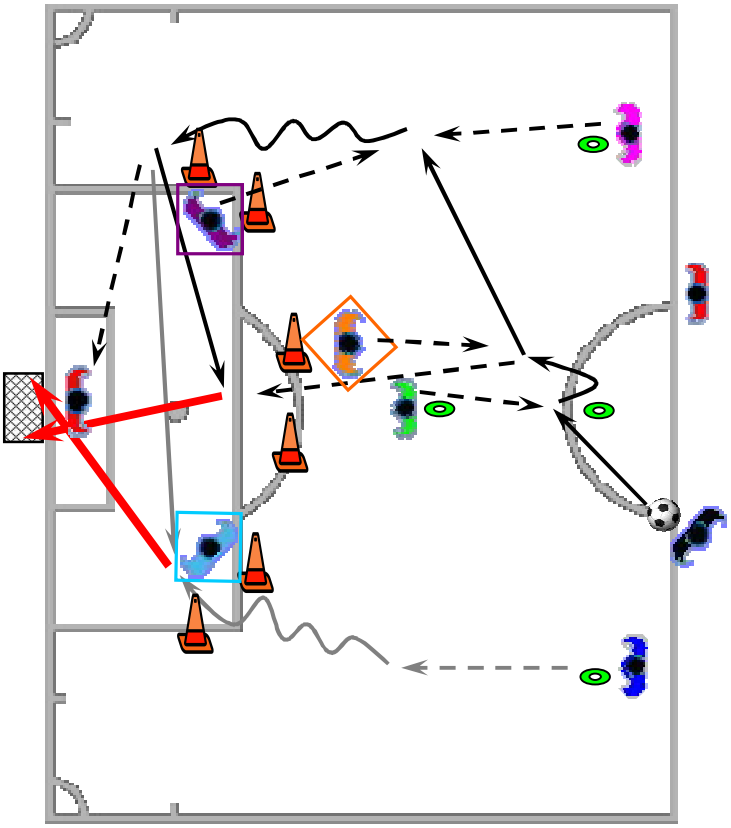


ルール
- コーチからの配球で開始する
- はずす動きを意識して動き出す
- 両サイドとのコンタクトを行なう
- ターンしてからのパスの方向を判断
- レシーブからスペースへのパス
- ニアーサイドにあわせて走り込み
- 合わなければ、ファーサイドのシュート
- クロス、こぼれ球への処理を考えた動き
- ニアー!、ファー! いずれかがフィニッシュ

オーガナイズ

目的
- 体の向きやボールの動き･方向から、自分の動きを判断する
- 動き出しのスピード、動くスピードの変化
- センタープレーヤーからの正確なパス
- 素早くボールをコントロール
- シュートのタイミングとリズム
- 集中力

2, シュートの練習 ～ ミドルサードからアタッキングサード②



ルール
- コーチからの配球で開始する
- はずす動きを意識して動き出す
- 両サイドとのコンタクトを行なう
- ターンしてからのパスの方向を判断
- レシーブからスペースへのパス
- DFとの攻防･突破を意識
- DF(2) と GK
- ニアーサイドにあわせて走り込み
- 合わなければ、ファーサイドのシュート
- クロス、こぼれ球への処理を考えた動き
- ニアー、ファー いずれかがフィニッシュ

オーガナイズ

目的
- ミドルサードでの1vs1、サイドでの1vs1での突破を練習
- 壁パス、サイドチェンジパスも選択肢に入れる

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。