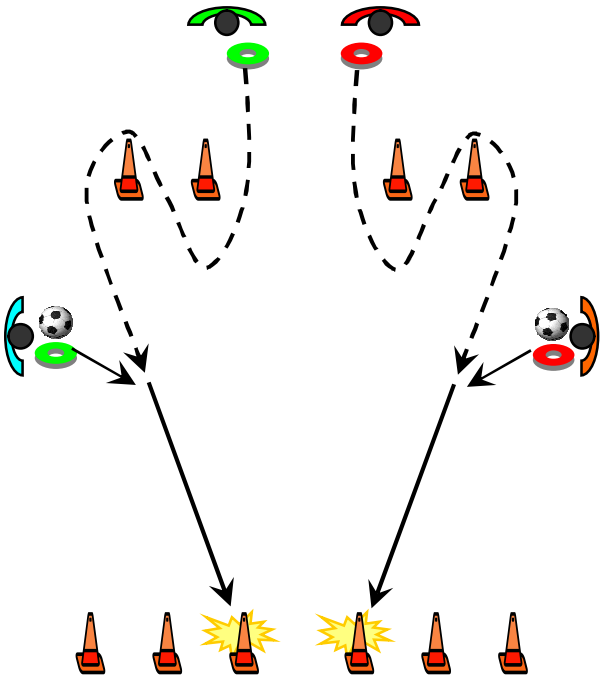
フィニッシュ ～ finish ～

1, コーン倒し



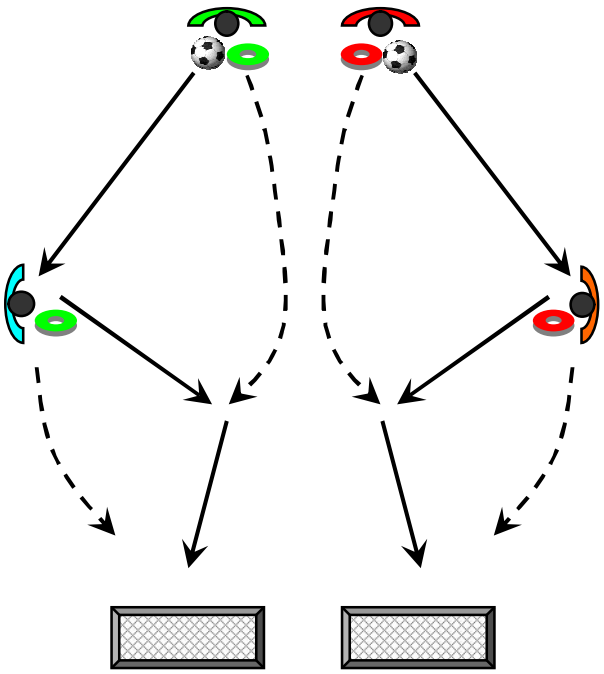
ルール
- コーンをまわり、パスを受けワンタッチでシュート
- コーン倒しを競う
- ワンタッチコントロール→シュート

キーファクター
- ボールを受ける前から目標を観る
- タイミングを合わせる

- ステップワーク
- 身体の向き
- スペースウォッチ

オーガナイズ
- 距離
- サーバーからのパスの角度
- ダイレクトシュート

2, シュートトレーニング①



ルール
- パスを出してスペースへ走りこむ
- リターンパスを受けてシュート
- ポストプレーヤーはリターンパスを出しゴール前へ

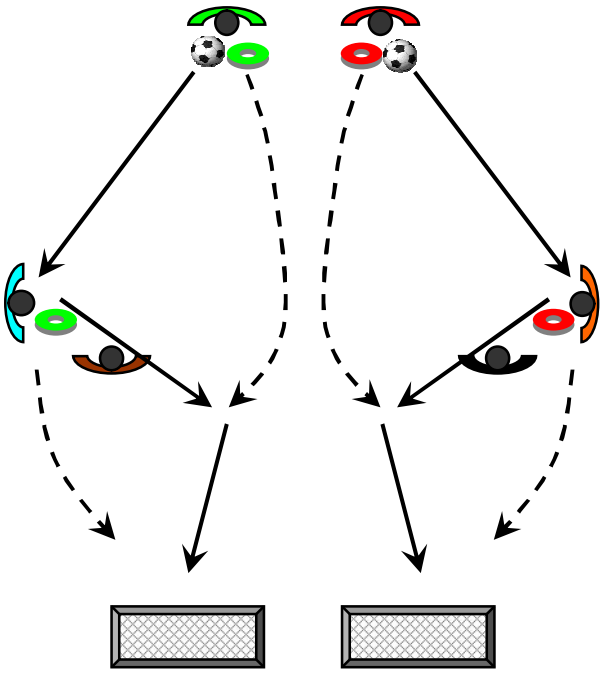
キーファクター
- ボールを受ける前からゴールを意識する

- タイミングを合わせる
- 身体の向き
- ノンプレッシャーでのシュート
- スペースウォッチ

オーガナイズ
- 距離
- サーバーからのパスの角度
- ダイレクトシュート

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。

3, シュートトレーニング② ～2 on 1～



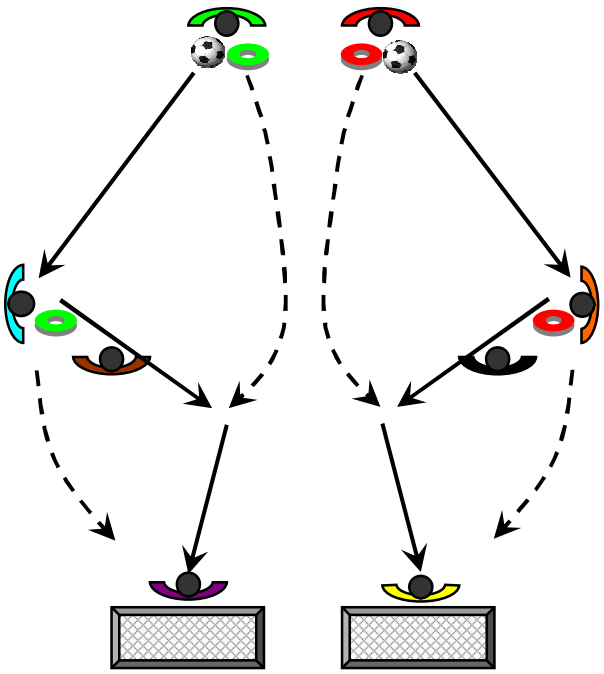
ルール
- パスを出してスペースへ走りこむ
- リターンパスを受けてシュート
- ポストプレーヤーはリターンパスを出しゴール前へ
- DFはプレス→奪いにいく
- シュートをうったプレーヤーがDFに入る

キーファクター
- ボールを受ける前からゴールを意識する
- 相手の位置を観てドリブルかパスかを判断する
- ローテーションの切り替えを早くする

- タイミングを合わせる
- 身体の向き
- スペースウォッチ
- 相手をかわす･裏を取る

オーガナイズ
- 距離
- サーバーからのパスの角度
- ダイレクトシュート

4, シュートトレーニング③ ～2 on 1 + GK～



ルール
- パスを出してスペースへ走りこむ
- リターンパスを受けてシュート
- ポストプレーヤーはリターンパスを出しゴール前へ
- DFはプレス→奪いにいく
- シュートをうったプレーヤーがDFに入る
- シュートをうたなかったプレーヤーがGKに入る

キーファクター
- ボールを受ける前からゴールを意識する
- 相手の位置を観てドリブルかパスかを判断する
- ローテーションの切り替えを早くする

- タイミングを合わせる
- 身体の向き
- スペースウォッチ
- 相手をかわす･裏を取る

オーガナイズ
- 距離
- サーバーからのパスの角度
- ダイレクトシュート