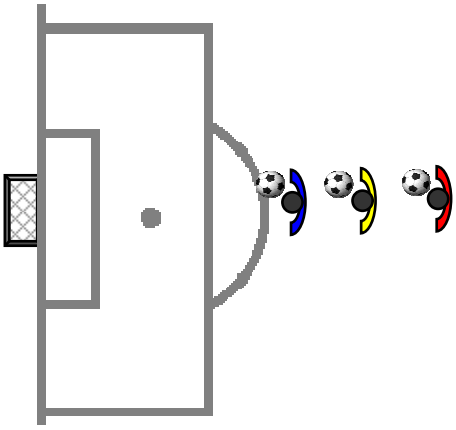
フィニッシュ

1，ウォーミングアップ

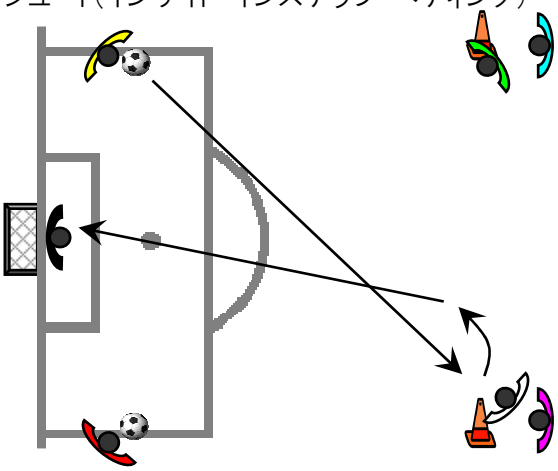


rule
リフティング(ジャグリング)からのグラウンダーシュート
リフティング(ジャグリング)からのハーフボレーシュート
リフティング(ジャグリング)からのボレーシュート
左右の足でシュート

keyfactor
ゴールに入れる精度
スピードに乗ってシュート ・・・ be fast
ボールの位置(前に置く)
ミートポイント
軸足の位置

organize

2，シュート(インサイド・インステップ・ヘディング)

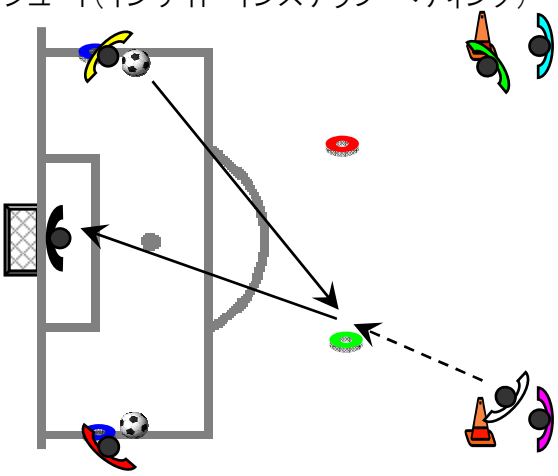


rule
ワンタッチコントロール → シュート
左右交互にボールだし
インサイドで(左右の足)
インステップで(左右の足)
ヘディングで

keyfactor
ゴールに入れる精度
スピードに乗ってシュート ・・・ be fast
上体の使い方

organize
グラウンダーでのボールだし
バウンドでのボールだし

3，シュート(インサイド・インステップ・ヘディング)

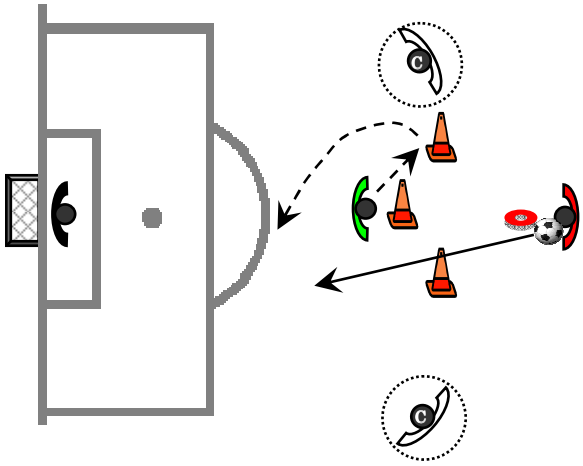


rule
ダイレクトシュート
左右交互にボールだし
インサイドで(左右の足)
インステップで(左右の足)
ヘディングで

keyfactor
ゴールに入れる精度
スピードに乗ってシュート ・・・ be fast
上体の使い方

organize
グラウンダーでのボールだし
バウンドでのボールだし

4, ランウィズザボールからのシュート



rule

DFはどちらかのコーンをタッチしてから奪いに行く
OFはDFが動き出した瞬間に違うゲートを通過
GKとDFはコミュニケーションをとって守る
DFがボールを奪ったらコーチにパス

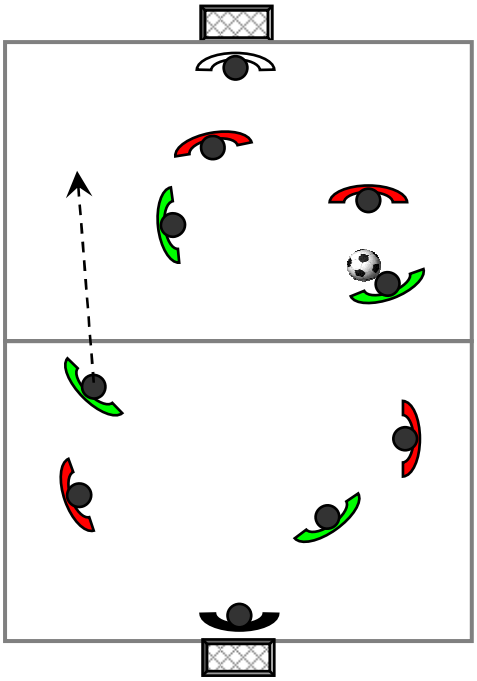
keyfactor

相手を振り切ってシュート
シュートの精度
スピードに乗ってシュート ・・・ be fast
GKの位置を観てコースを判断

organize

コーンの間隔
開始時のOFとDFの距離
DFからのボールだしからの開始

5, 2vs2+GK + 2vs2+GK



rule

攻守エリアを限定された 4+GK vs 4+GK
ボールを奪ったDFは攻撃エリアにドリブルで進入可能
ボール保持チームは、攻撃エリアへ3人目の侵入が可能
オフサイド、パックパスあり

keyfactor

シュートの精度
数的優位
しかけ ～ 崩し
周りを観る

organize

ボールを奪ったDFは攻撃エリアにパスで進入可能