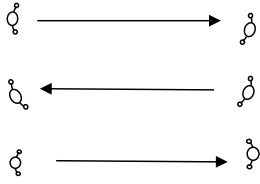


指導計画案

日付: 2014年 9月 1日(月)

テーマ ゴールを奪う

W-up キック&ヘディング



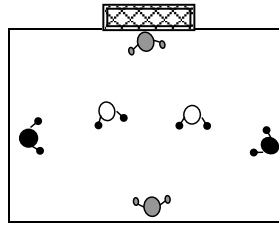
【ルール】

・二人組で対面リフティング キック ヘディング

【KEY FACTOR】

- ・様々なキック
- ・様々なヘディング
- ・左右差なく

Tr2 2vs2+フリーマン+GK



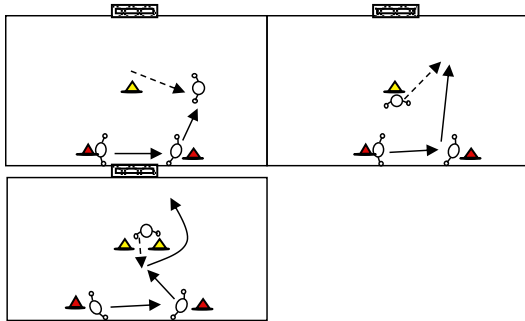
【ルール】

・DFが奪ったらフリーマンへパス
⇒攻守が入れ替わる

【KEY FACTOR】

- ・観ておく 観ながら 観る
- ・パスとコントロールの質
- ・動くタイミング
- ・準備
- ・アクション
- ・スピードとパワー
- ・ゴールを奪う
- ・パススピード

Tr1 シュートドリル



【ルール】

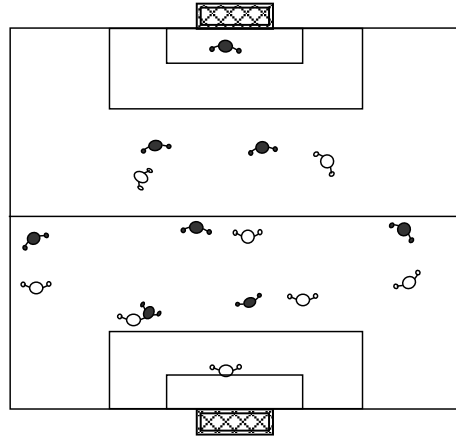
3ヶ所でおこない、時間でローテーション

【発展】 DFをつける GKを入れる

【KEY FACTOR】

- ・観ておく 観ながら 観る
- ・パスとコントロールの質
- ・パススピード
- ・準備
- ・アクション
- ・スピードとパワー
- ・ゴールを奪う
- ・動くタイミング

Game 7対7+GK (2-3-2)



【KEY FACTOR】

- ・観ておく 観ながら 観る
- ・パスとコントロールの質
- ・動くタイミング
- ・パススピード
- ・準備
- ・強いアクション
- ・スピードとパワー
- ・ゴールを奪う
- ・動き直す