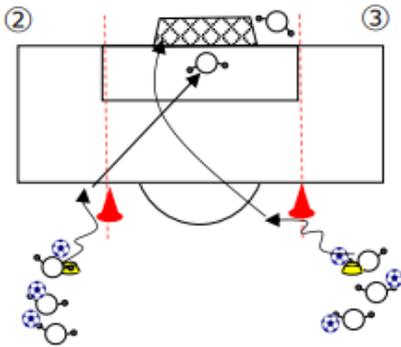


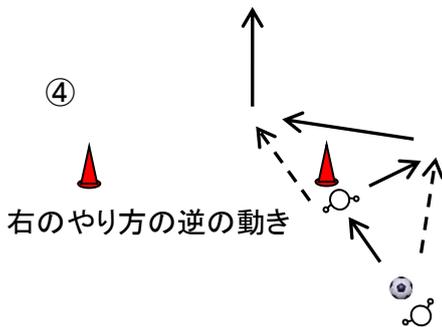
**Warming up**

- 二人組 ①インサイドパ:  
・ダイレクト(3mくらい)  
・ツータッチ(10mくらい)

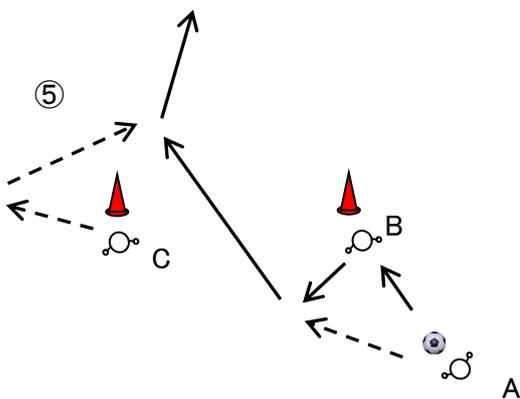
シュートドリル



- ②ドリブルシュート(右にかわして)  
③ドリブルシュート(左にかわして)

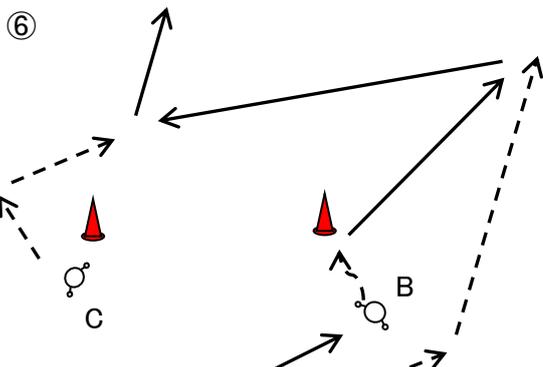


- ④壁パスからのシュート



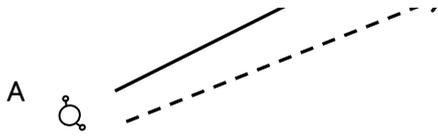
- ⑤スルーパスからのシュート

AがBにパスを出す。同時にCはラインを見ながら外に膨らむ。  
BはAにリターン。CはAが蹴れるタイミングに合わせて縦に走りこみ、シュートむ。



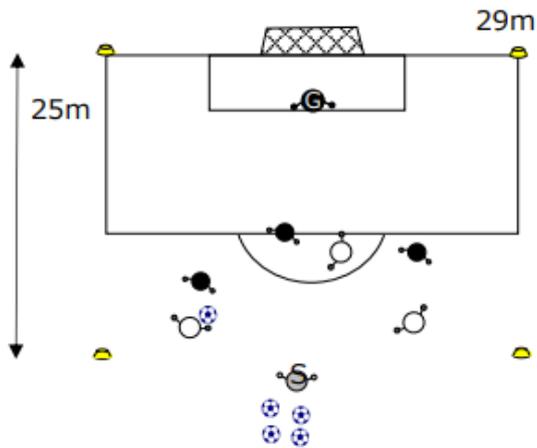
- ⑥オーバーラップからのシュート

AがBにパスを出し、Bを追い越す。BはAにタイミングを見て出す。  
CはAがセントリングを上げるタイミングに合わせて走りこむ。DFの視野から外れるために外に膨らむ動きを入れる。



## Training

### 3対3+サーバー



#### オーガナイズ

(1)大きさ 25m × 29m

(2)用具 ボール、ゴール、マーカ、ビブス

(3)方法

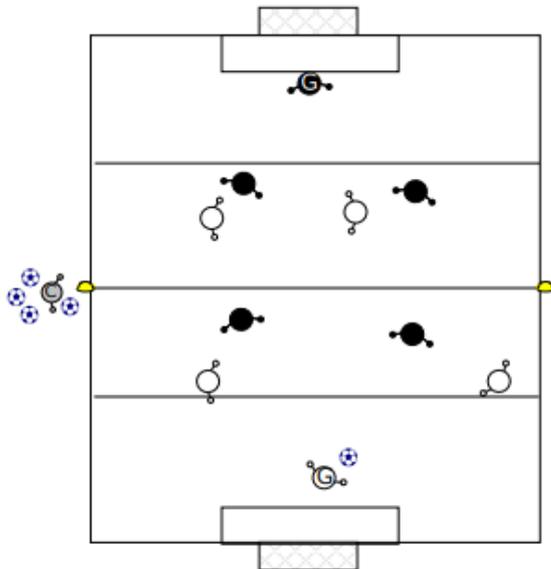
攻撃側はゴールを目指す

守備側はボールを奪ったら中央のサーバーに当てて攻守交代

※オフサイドあり(ペナルティーエリアライン)

※シュートをGKが捕った時はサーバーにパスで攻守交代

## Game 5対5



#### オーガナイズ

(1)大きさ 30~35m × 29m (40m × 35m)

(2)用具 マーカー、ボール、ビブス、ゴール1セット

(3)方法 アウトオブプレーはスローイン

ゴールキックから再開

オフサイドあり

GKへのバックパスなし(ボールを奪ったチームはGKへのパス1本有) ※状況を観ながらバックパスもありで行う