

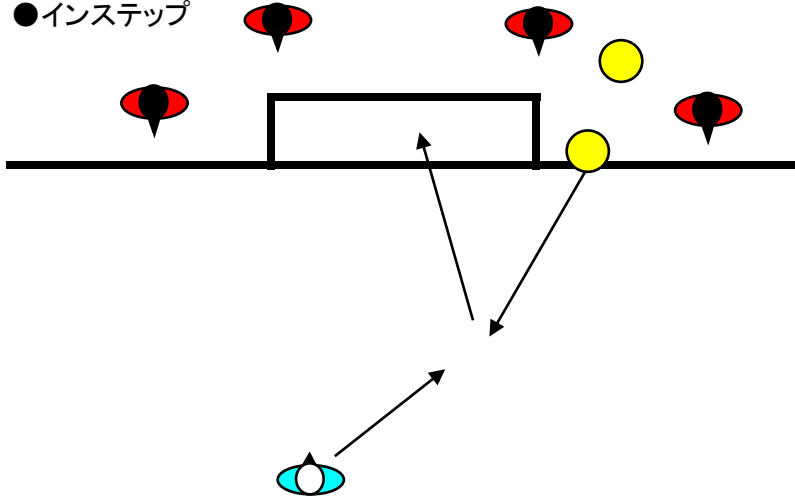
② キック(シュート・パス・センタリング・クリア)

- ボールをしっかり蹴れないとなにもできない。基本です。
- キックの種類はたくさんある。(インステップ・インサイド・アウトサイド・ヒール・トゥ・インフロントなど)
- インステップ・インサイド・インフロントだけは正確にマスターして欲しい

○ インステップ	足の甲で蹴ること	強いキックが蹴れる
○ インサイド	足の内側で蹴ること	正確なキックができる
○ インフロント	甲の内側で蹴ること	ロングボールなどが正確にけりやすい

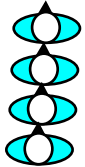
◇ シュート練習(基本)

● インステップ

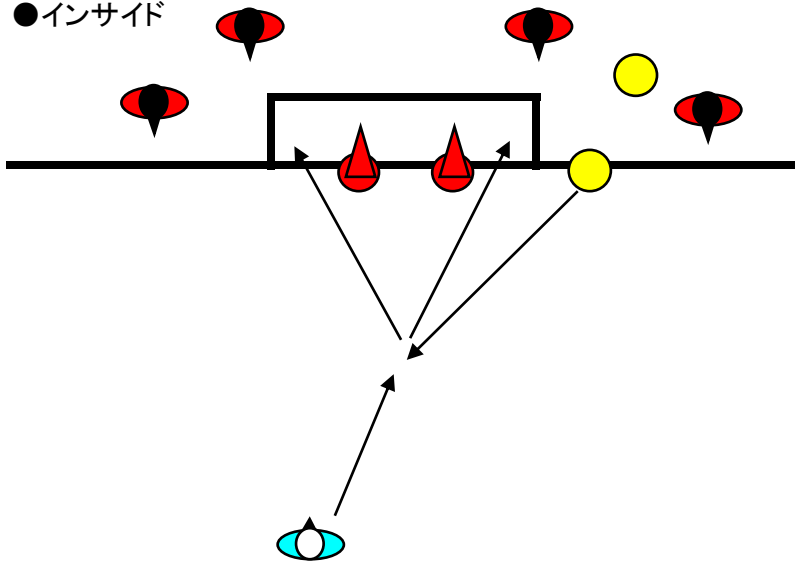


● ボールを出す位置をいろいろ変える

正確にインステップで強く蹴る

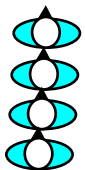


● インサイド



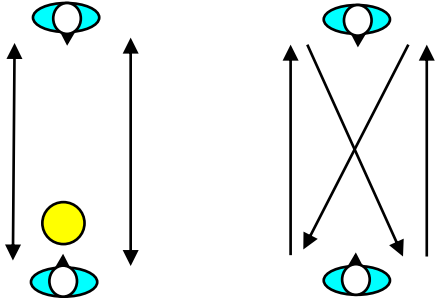
● ボールを出す位置をいろいろ変える

インサイドでポストとコーンの間をねらう

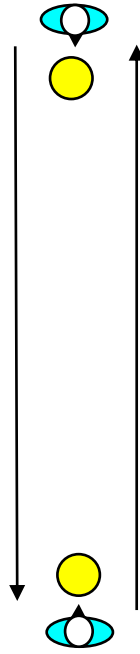


◇ パス練習

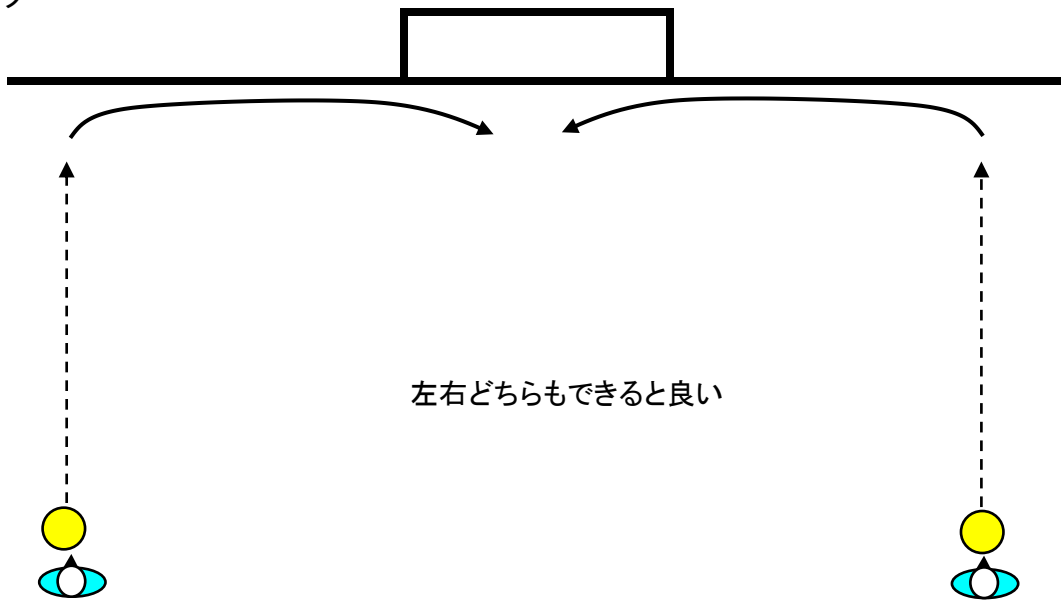
インサイド（短く強いパスが蹴れるように）



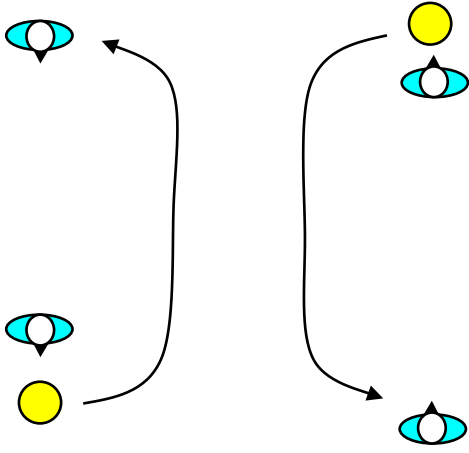
インステップ・インフロント（ロング なるべく正確に）



◇ センタリング



◇ クリア
後ろへ蹴る練習 DFには大事



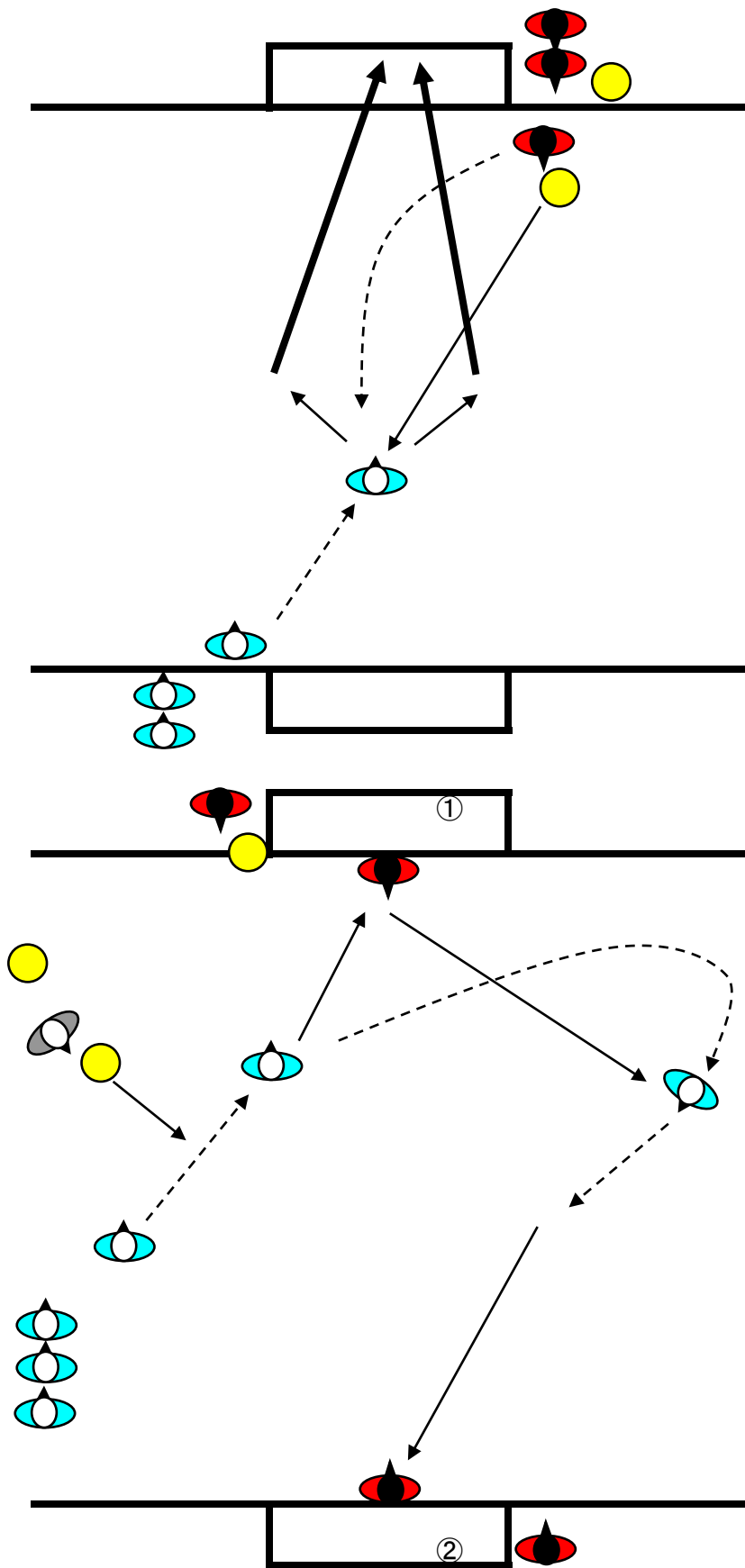
体をひねって後ろ方向へ蹴る

止まっているボール
転がっているボール
はずませたボール
高く上げたボール

◇ プレースキック

コーナーキック
PK
フリーキック
ゴールキック

◇ シュート練習(応用編)



DFからボールを出しシュート
なるべく簡単にシュートに行く

- ボールの種類
グラウンダー
浮いたボール

- DFの強度
ただ寄せるだけ
取りに行く
奪ったら反対のゴールへシュート

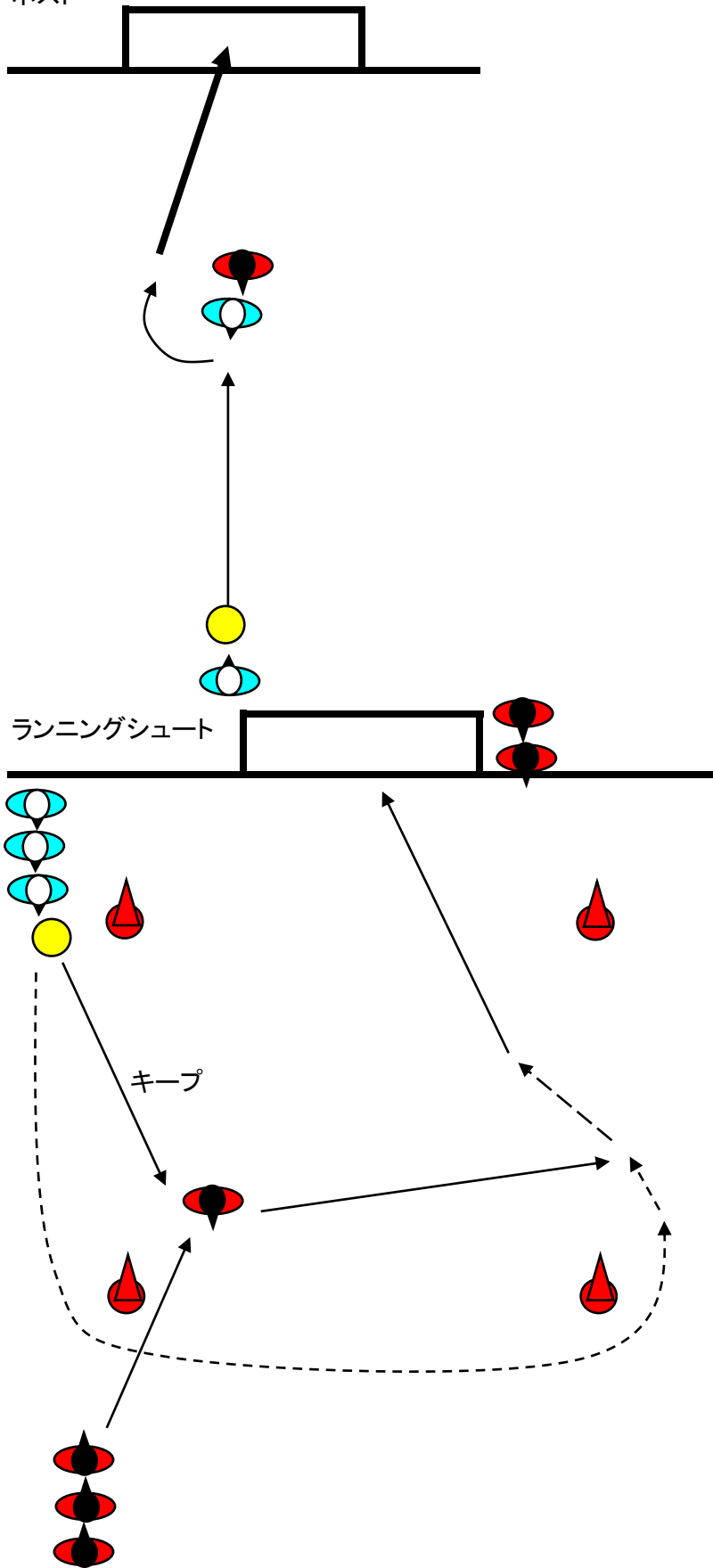
コーチからボールを出してゴール①へ
回り込んでGKからパスを受ける
このときの動きに工夫を
コントロールしてゴール②へ

① GKへパス(GKは右か左に寄る)

② GKのいないほうへシュート

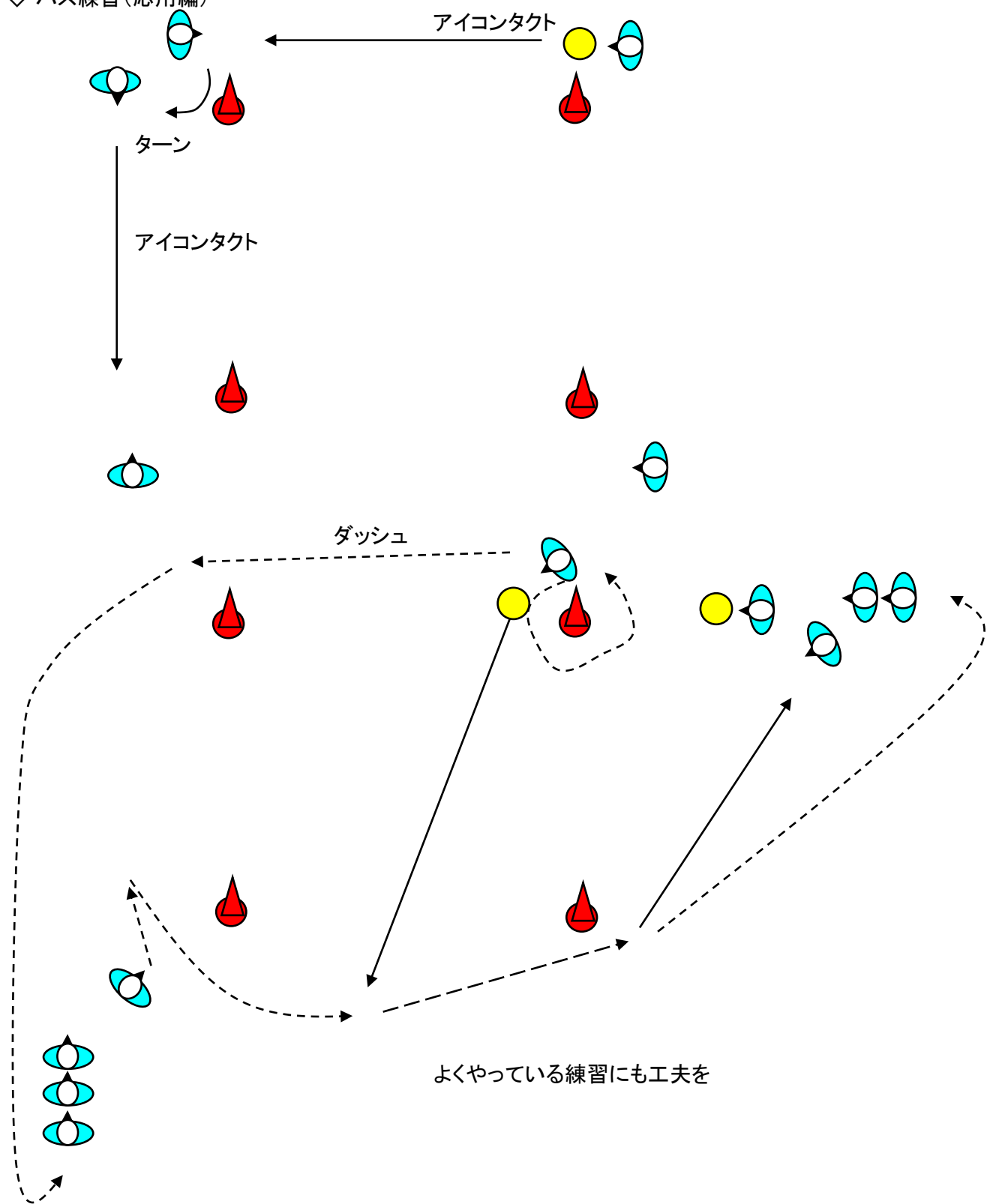
③ 勝負

◇ シュート練習(応用編)
ポスト



とにかく走らせる練習
声をちゃんと出す
慣れてきたらDFを加える

◇ パス練習(応用編)



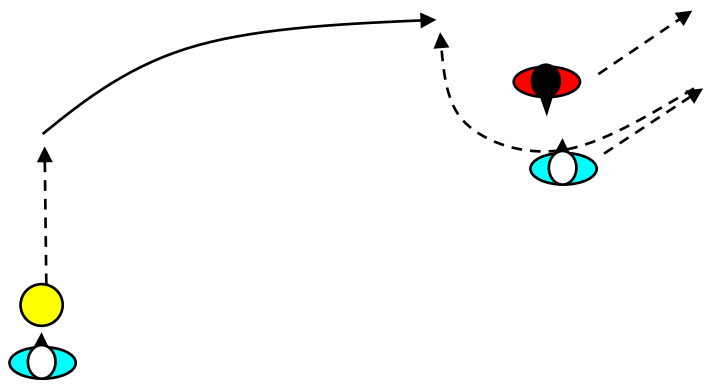
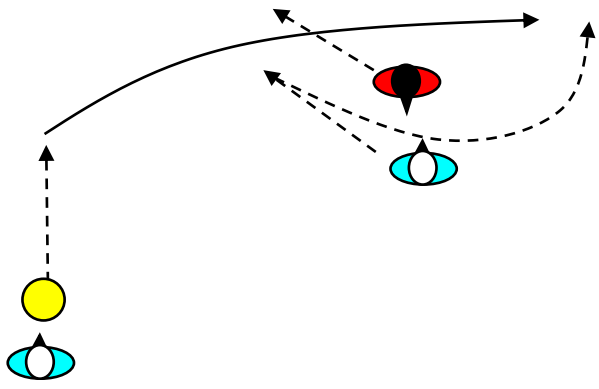
よくやっている練習にも工夫を

◇ パス練習(応用編)

プルアウェイ

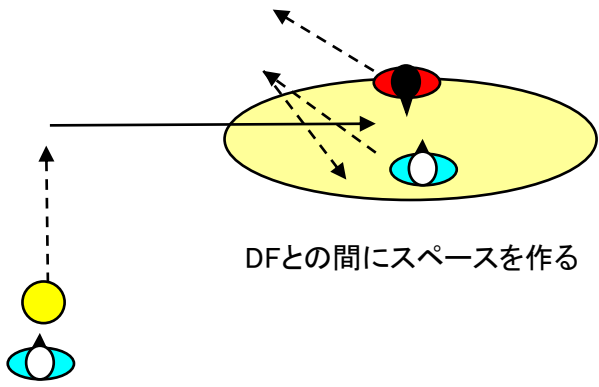
DFをはずす動き

DFの裏を取る

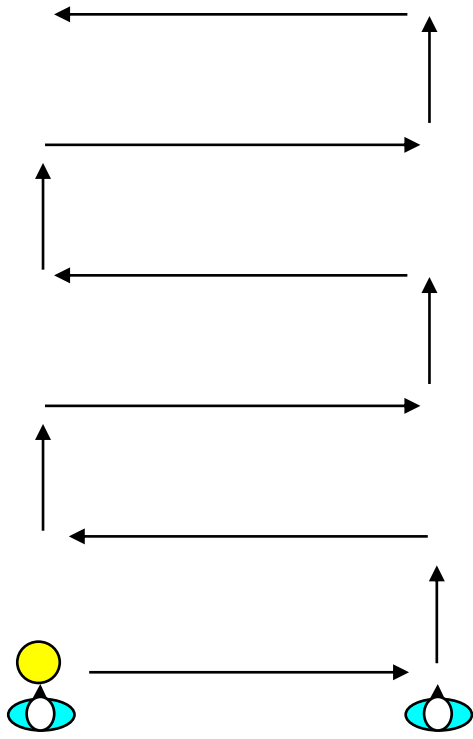


プルバック

プルアウェイまでの時間やスペースがないときはプルバック

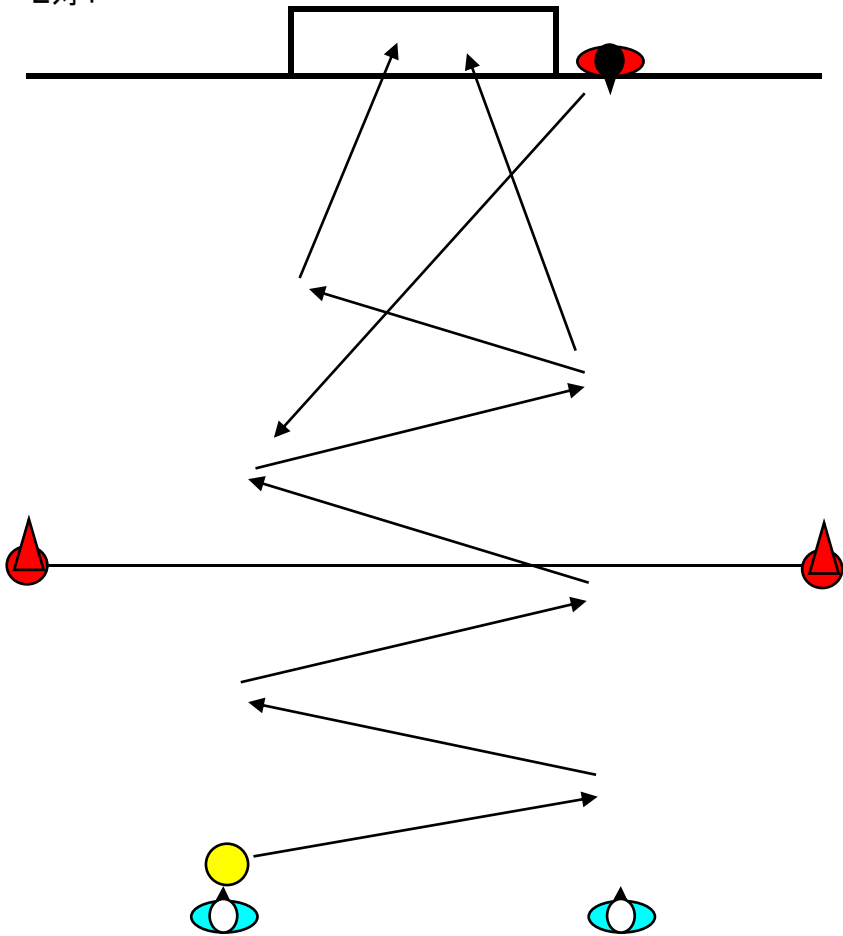


横パス



2タッチまでなど約束事を決める

2対1



テーマを決める

センタリングシュート③

