

# ●トレーニング計画表

## テーマ

ゴールにめがけてキック

キックの精度をあげる。

年月日

2010年7月16日

コーチ

永田

## オーガナイズ

① 一直線のラインをひく。

- ・見小の場合は緑のロープ活用
- ・ふれあいの場合はゴール活用

② ゴール(工事用)を3本準備

- ・ 3m
- ・ 5m
- ・ 10m

実際のサイズ

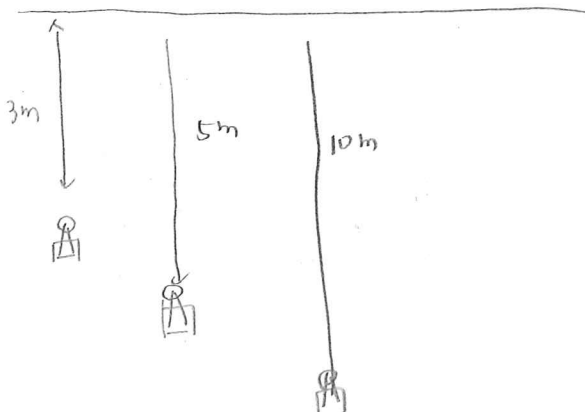
- ・ 6m
- ・ 10m
- ・ 15m

ゴールの上にマーカーおく。⇒おきない

③ マーカーがあちれば成功

↳ 成功の判定は

コーチと本人で行なう



## 指導上の留意点/キーファクター

- まずはインサイド

- インサイドでできる

ようになったら

インステップ

インフロント

- きめられた

時間(5分~10分)

- 成功者はノート

に記録

- 右ができるよう

になったら左

参考 考える力を伸ばす

シニアサッカー練習X=200

X=2059