

PJY キャンプ 指導計画書



実施日	2020年 11月 23日 (日)	氏名	山口 正悟
テーマ	テーマNo. 11vs11の守備		

W-UP ① パス&コントロール ② 2vs2+2S

【3箇所】

① ドリブル→ターン→パス
ドリブル→パス
2タッチパス

② 2vs2+2S
(S制限なし→あり)

TR1 5vs5+GK

【2箇所】

- 縦30~35m×横30~40m
- GKからの配球でスタート
- 攻撃:3つのゴール、守備:奪って大ゴール
- 3~5分で攻守交代(全4~6セット)

TR2 11vs10 ライン突破

- 縦60~70m×横50~60m
- GKからの配球でスタート
- 攻撃:ライン突破、守備:奪ってゴール

Game 11vs11(1-4-4-2)

- SP日進全面

Key Factor

1. マークの原則
2. チャレンジの質 (スピード、角度、距離)
3. チャレンジ&カバー
4. 全体のポジショニング (守備のスタート位置、コンパクト)
5. 守備のスイッチの共有、捨てるスペースの共有
6. 連動—連続した守備