

PJY キャンプ 指導計画書



実施日	2020年 12月 20日(日)	氏名	山口 正悟
テーマ	テーマNo. 11vs11の守備 Part2		

W-UP ① パス&コントロール ② 2vs2 ライン突破
【3カ所】・6×3グループ

① 対面パス
パス→チャレンジ

② 2vs2 ライン突破
(S 利用なし→あり)
・Tにパス or ライン突破

TR1 8+Svs8+S 6ゴール
【1カ所】

- 縦40~50m×横50~60m
- Cからの配球でスタート
- 中央:Sにパス→ライン突破
- サイド:ドリブル突破
- 3~5分で交代(全3~4セット)

TR2 10+Svs11

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

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

- SP 日進全面

Key Factor

1. チャレンジの質 (スピード、角度、距離)
2. チャレンジ&カバー
3. 背中を守る (パスラインの遮断、プレスバック)
4. 守備のスイッチを共有 (いつ、どこで、誰が)
5. 連動-連続した動き
6. 粘り強い守備