

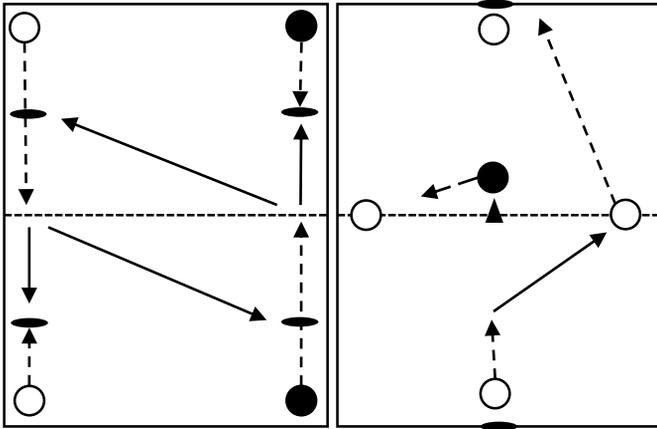
PRE Jr.CAMP 指導計画書

実施日	2021年4月11日(日)	コーチ	石割 諒
テーマ	フィールド1の攻撃		

W-UP キック&コントロール

・縦24m×横10m~12m

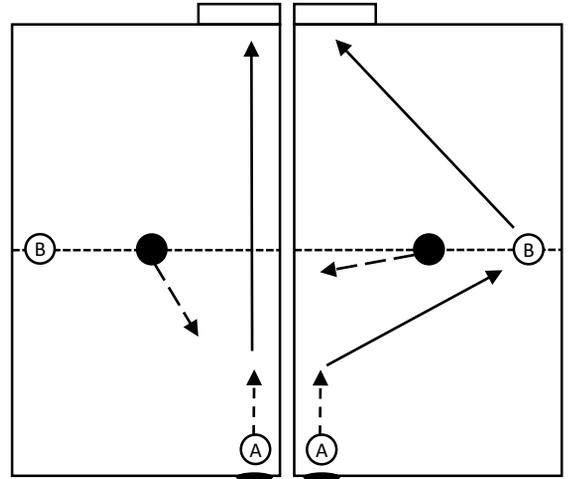
- ①キック&コントロール
 - ②認知のあるパス&コントロール
- ・正面、斜めにパス
 - ・DFが動いた逆方向に出す
 - ・受けたらドリブルで移動
 - ・強さ、タイミング
 - ・いつでも蹴れる運び方
 - ・DFを認知する



TR1 2vs1

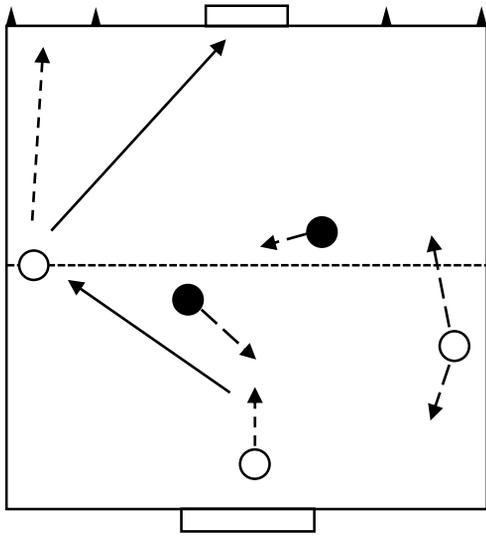
・縦24m×横10~12m、1×3mゴール

- ・右サイド、左サイドを実施
- ・(A)はドリブルスタート
- ・3タッチ以内
- ・目的
- ・運び方(DFの変化を見る)、方向と運ぶ足



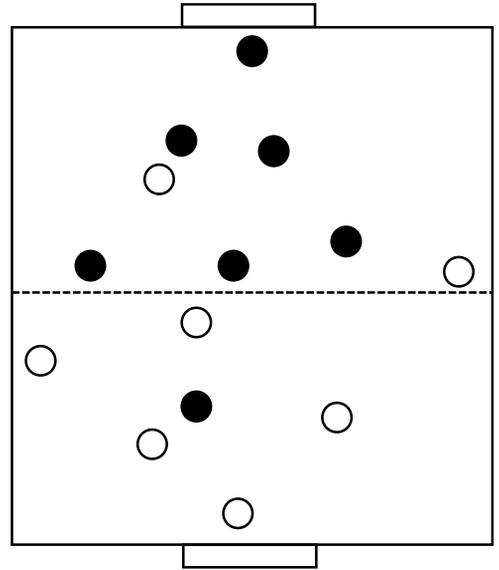
TR2 3vs2 3ゴール

- ・縦20m(手前12m+奥8m)×横24m、1×3mゴール
- ・OFは、ドリブルスタート
- ・中央ゴールはシュート、サイドゴールはドリブル通過
- ・DFは、ゴール(大)にシュート
- ・ゴール、仲間、相手、スペースの認知



Game 5vs5+GK

- ・縦40m×横28m、1-2-1-2、GKはコーチが担当
- ・F1にスペースを作る
- ・ゴールを目指す、ゴールを守る



KEY FACTOR

- ・認知(ゴール、スペース、味方、相手)
- ・パス&コントロールのテクニック(スピード、方向、タイミング)
- ・運ぶテクニック(触り方、DFを見る、方向、スピード)
- ・サポートの質(ボールの状況、自分の状況の認知)
- ・プレースピードのコントロール