

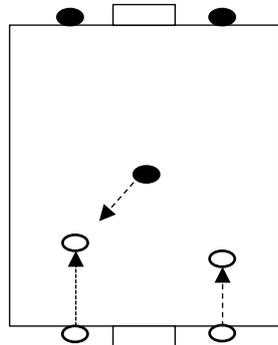
PJY キャンプ 指導計画書



実施日	2021年 11月 28日(日)	氏名	山口 正悟
テーマ	テーマNo. ゴール前での攻防②		

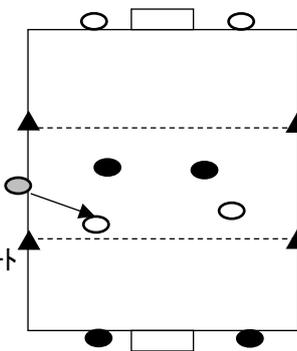
W-UP① 2vs1の連続(15分)

- ・縦 20~25m × 横 16~18m
- ・ドリブルスタート
- ・守備者とシュートした選手抜ける
- ・シュートしてない選手が守備
- ・守備が奪った場合
ゴール目指す or 蹴り出す
- ※ 守備の強度「弱→中→強」



W-UP② 2vs2+2T(15分)

- ・縦 20~25m × 横 16~18m
- ・コーチの配球からスタート
- ・中→3タッチ以内、T→1タッチ
- ・F2からアウト→コーチスタート
- ・Tのパス→守備奪う→コーチスタート

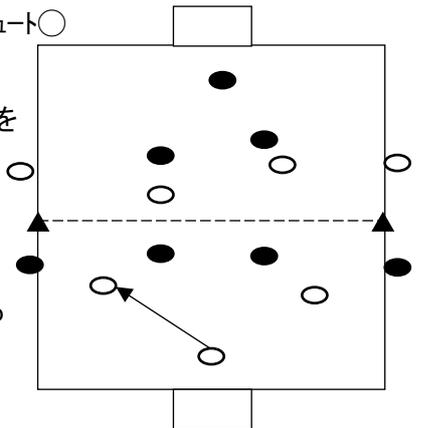


TR1 4vs4+2S+2GK(20分)

- ・縦 30m × 横 30m
- ・GKからの配球でスタート
- ・GK→直接Sへパス×
- ・中央セパレート(攻撃入る×、守備入る○)→セパレート外す
- ・Sの制限
- ① 2タッチ以内(シュート×)→② 1タッチあり(シュート○)→③ S→Sクロス1タッチシュート○

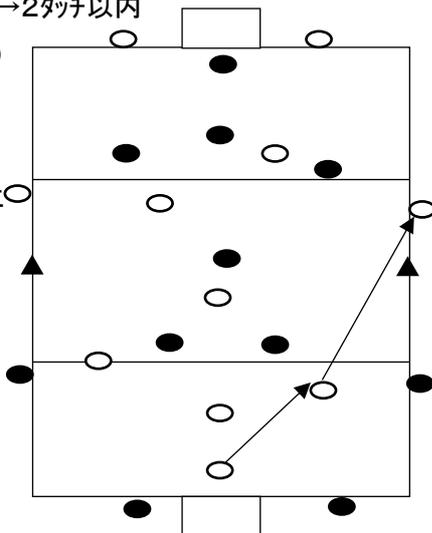
留意点

- ・GKにテンポよくボールを動かすように促す
- ・守備はゴールを守る→ボールを奪う
- ・クロスの攻防に触れる



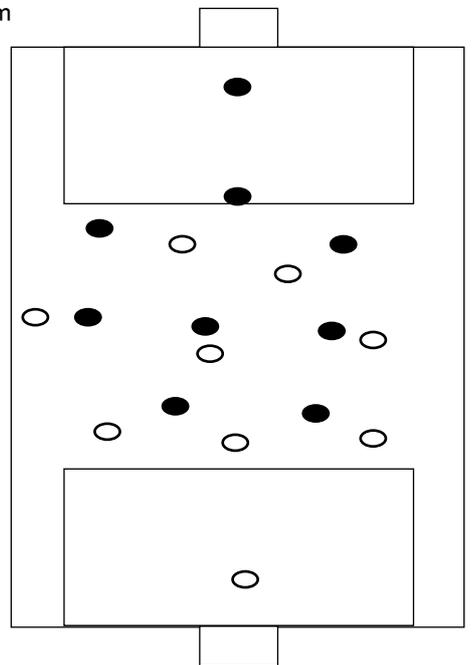
TR2 6vs6+4S(15分)

- ・縦 45~50m × 横 36~40m
- ・GKからの配球でスタート
- ・GK→直接Sへパス×
- ・中→3タッチ以内、外→2タッチ以内
- ・S→S1タッチパス(1回)
- ・TR1同様にSへの制限を工夫
(ゴール横のTは中に
入る or シュート×)



Game 9vs9

- ・縦 68m × 横 50m
- ・1-3-3-2
- ・数分×数セット



Key Factor

1. 動きながらのパス&コントロール
2. パス&サポート (ボール保持者の状況、縦パスへの反応)
3. 攻撃の優先順位 (中央→サイド、背後→手前)
4. ゴールへの意識 (シュートをうつ or 打たせる)
5. クロスの攻防 (攻: 知球イント、スピードの変化、守: 危険なパスを埋める、マークの原則)