

# PRE Jr.CAMP 指導案計画書

|     |                     |     |       |
|-----|---------------------|-----|-------|
| 実施日 | 2023 年 4 月 23 日 (日) | コーチ | 山口 楓生 |
| テーマ | 守備の個人戦術             |     |       |

## W-up ①パス&コントロール

### ① パス&コントロール

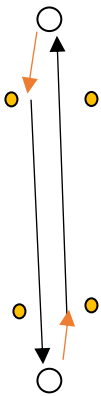
マーカー間までドリブルしてパス

パス→アプローチ(スピード、距離、方向をつけて)

パス→アプローチ→ドジング(姿勢)

★対面した相手に対する守備

(姿勢、距離、方向、アプローチスピード)

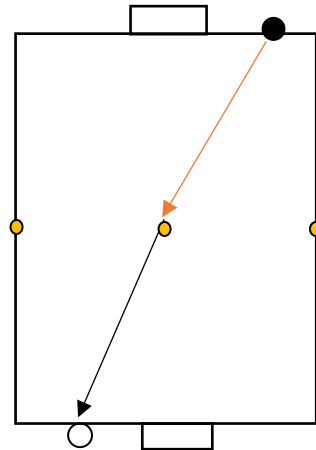


## TR1 1対1 縦 12m×横 8m

・DF から半分までドリブル→パススタート

・攻撃、守備ともに 1×3 ゴールにシュート

・シュート制限なし



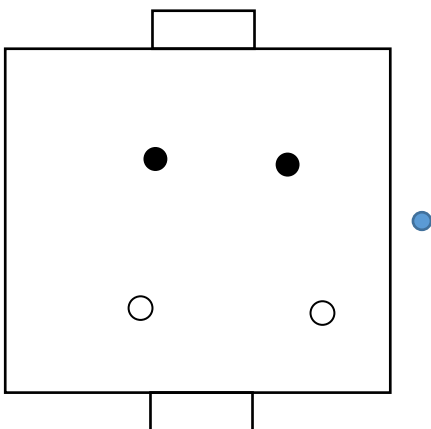
## TR2 2対2

・縦 18m×横 18m

・コーチ配球

・1×3mゴール(シュート制限なし)

・点が決まるか 2 回出たら選手交代



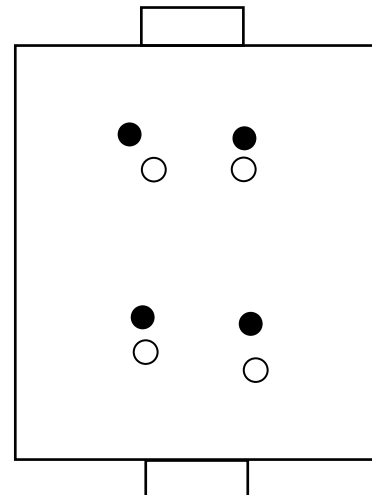
## GAME 4対4

・縦 28m×横 20m

・1×3mゴール

・通常ルール

・GK なし



## キーファクター

・守備の方向、距離、スピード、姿勢

・ボールの奪い方(前向き、後ろ向き)

・奪うチャンスを見つける

・誘導と予測でボールを奪う