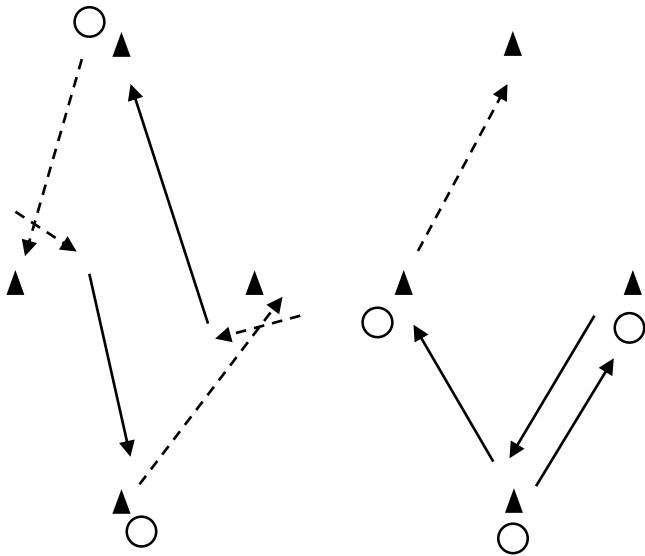


PRE Jr.CAMP 春の強化トレーニング 指導計画書

実施日	2023年3月30日(木)	コーチ	石割 諒
テーマ	ポゼッション		

W-UP 運ぶ・パス&コントロール

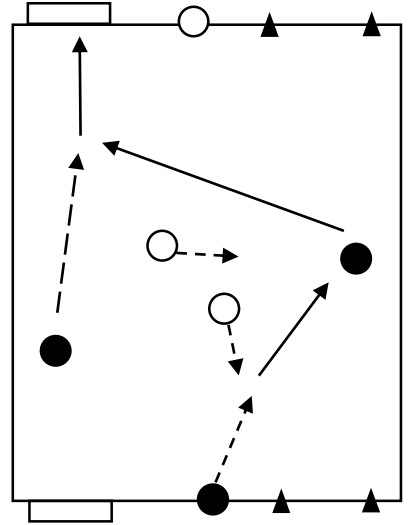
- ①運ぶ→方向転換→パス
- ②連続したパス



TR1 2vs2+2サーバー

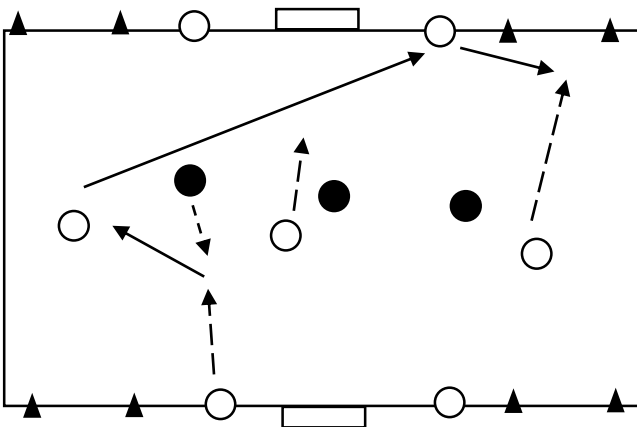
- ・縦25m×横15m
- ・サーバーはドリブルイン可
- ・パスゴールとドリブル通過

- ★前進と保持
- ★見る・選ぶ・決める
- ★フリーになる味方



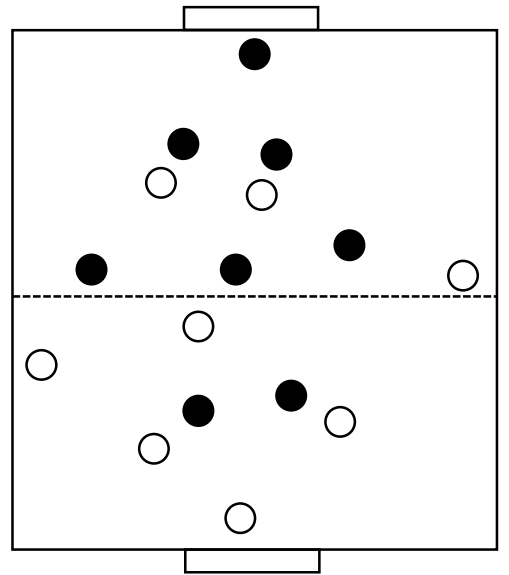
TR2 3vs3+4サーバー

- ・縦25m×横30m、3ゴール(パスゴールとドリブル通過)
- ・サーバー4人はOFの味方
- ・サーバーのドリブルイン可



Game 7vs7+2GK

- ・縦50m×横40m、1-2-3-2
- ・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)
- ・フリーな仲間を見つける
- ・前進と保持(攻めると攻めなおし)
- ・運ぶテクニック(スピードの調整、DFを見る、方向、スピード)
- ・守備は1stDFの決定とカバーリングの距離