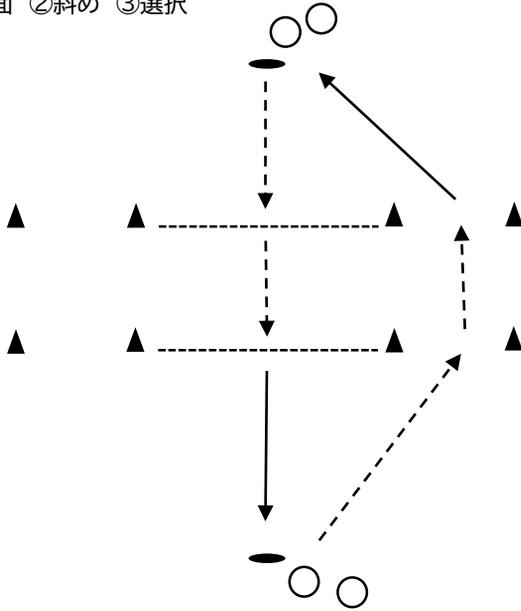


PRE Jr.CAMP 春の強化トレーニング 指導計画書

実施日	2023年3月30日(木)	コーチ	石割 諒
テーマ	ビルドアップ		

W-UP 運ぶ・パス&コントロール

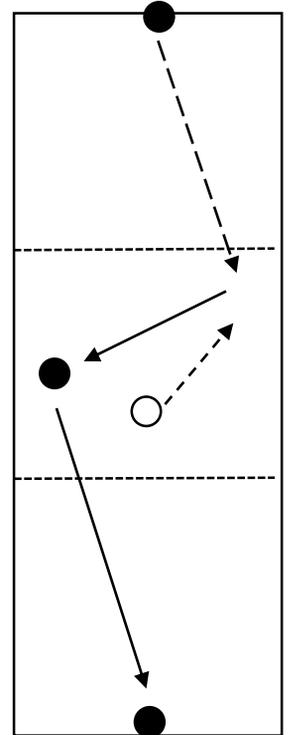
- ・縦30m×横20m
- ・はやく→ゆっくり→パス
- ①正面 ②斜め ③選択



TR1 1+1vs1+1

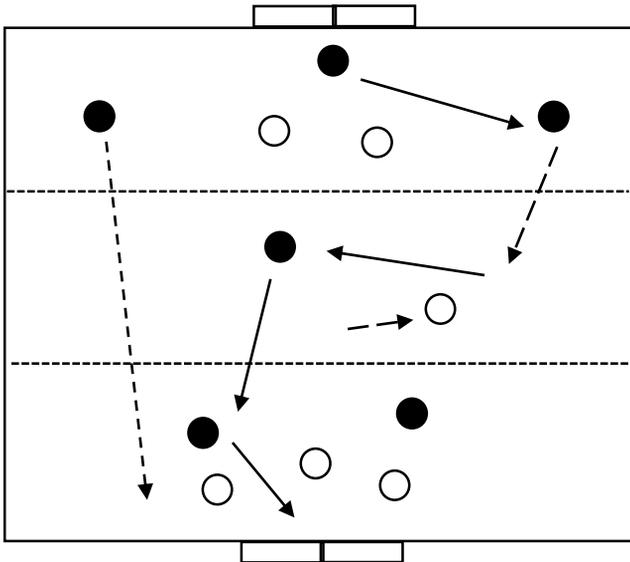
- ・縦40m×横12m
- ・中央エリアでプレーの選択
- ・中央エリアに運んで進入

- ★運ぶテクニック
- ★見る・選ぶ・決める
- ★フリーになる味方



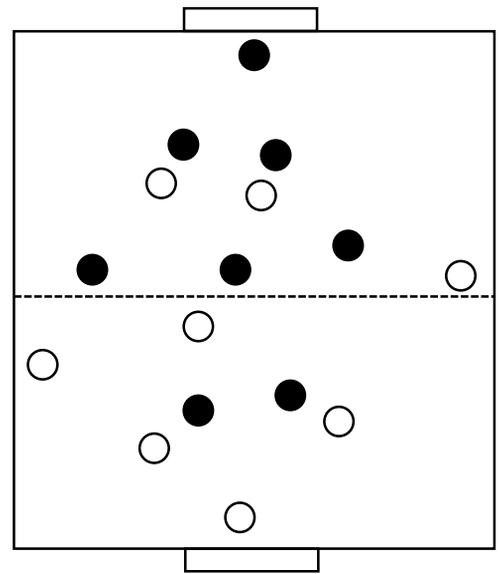
TR2 6vs6

- ・縦40m(3セパレート)×横30m、1×3mゴール×2
- ・3-1-2のオーガナイズ
- ・1つ前のフィールドの1人まで+1できる



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
- ・フリーな仲間と前進
- ・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