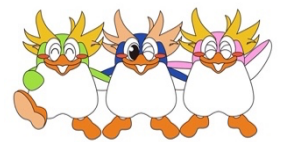


2024冬 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



| | | | |
|-----|----------------------|----|-------|
| 実施日 | 2024年 12月 26日 (木) AM | 氏名 | 川浦 光晨 |
| テーマ | サイドの突破 | | |

W-up 1vs1ライン突破 12m(9-3m) × 6m

TR

- パス&リターンでスタート
- 長方形の2辺のうちどちらかを突破
- 守備側は奪ったら、待機者にパス

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>TR 5vs5+2GK 33m × 40m</p> <ul style="list-style-type: none"> ○配球は GK から ○中央レーン3タッチでプレー、サイドレーンはフリータッチ。サイドレーンの選手は中央レーンに進入OK ○オフサイドラインはペナルティラインに設定 | <p>GAME 6vs6+2GK(1-3-1-2) 36m × 48m</p> <ul style="list-style-type: none"> ○配球はすべて GK から ○オフサイドラインを相手ゴールラインからペナルティラインに設定 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Key Factor

1. 仕掛け前のドリブルの意図
2. 突破のタイミング