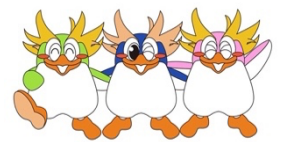
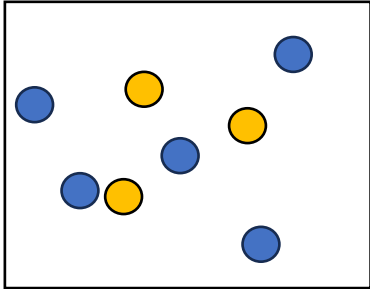
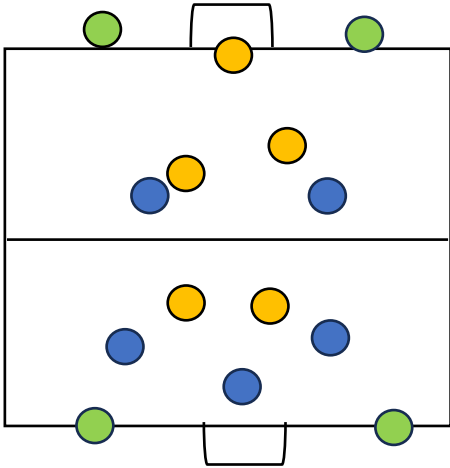
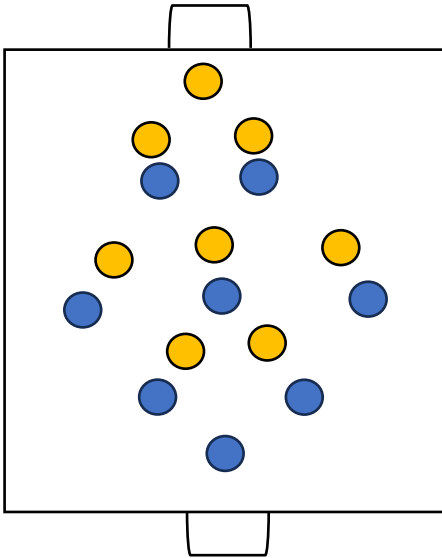


# 2024冬 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



|     |                   |    |       |
|-----|-------------------|----|-------|
| 実施日 | 2024年12月25日(水) PM | 氏名 | 川浦 光晨 |
| テーマ | ロングボールへの対応        |    |       |

|  |            |
|--|------------|
| <p>W-up① ムービングプレパレーション<br/>○コア(体幹)への刺激</p> <p>W-up② ヘディング鬼ごっこ 15m × 15m</p>  <p>○鬼は子にヘディングでボールを当てる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>自分で投げてヘディングで当てる</li> <li>味方に投げられたボールをヘディングで当てる</li> </ol> | <p>TR1</p> |
|--|------------|

|   |  |
|---|--|
| <p>TR2 5vs5+4S+2GK 48m × 20m</p>  <p>○配球は GK 横のサーバーからパントキックで</p> <p>○オフサイドは通常ルール</p> | <p>GAME 7vs7+2GK(1-2-3-2) 54m × 40m</p>  <p>○サッカールール</p> |
|---|--|

## Key Factor

- ヘディングのテクニック (跳ぶ足、当てどころ、上半身の使い方)
- ラインコントロール (ボール状況に応じた)
- GK も含めたチャレンジ&カバー