

# 2025春 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



実施日	2025年4月2日(水) AM	氏名	川浦 光晨
テーマ	ビルドアップの成功		

<p>W-up パス&amp;コントロール 12m × 20m</p> <p>自分と同じ色にはパスできない          ○中央まで反対に運んでパス          ○受けて2タッチで反対にパス          ※ボール3個          反対側に自分と同じ色しかいなかったら、、、?          横パス or ドリブルで解決?</p>	<p>TR1 3vs2→2vs3の連続 28m × 20m</p> <p>○ゲートをドリブル通過 or パス通過を目指す          ○反対サイドに渡した選手と守備をした選手が抜ける          ※攻撃をしていた選手は守備に          op:守備サーバー有り          op:3点差ついたら勝ち</p>
<p>TR2 5vs5+2GK 40m × 30m</p> <p>○配球はコーチから          ○中央ゴールへのシュートまたはコーンゴール通過で得点          ※GKは3ゴールとも守ってOK</p>	<p>GAME 6vs6+2GK(1-3-1-2) 48m × 32m</p> <p>○サッカールール</p>

1. パス&コントロールの質 (パススピード、質)  
→キック、コントロールの構成要素には常に働きかける
2. 優位性の認知  
→数(相手・味方)、スペース
3. 守備への働きかけ  
→整った 1st ポジションからのハイプレス