

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3日(木) AM	氏名	川浦 光晨
テーマ	中盤でのデュエル		

W-up 1vs1 4ゴール 9m×9m(ゴール3m) TR

○配球はコーチから
○コーンゴールをドリブル通過
○2球勝負

TR 2vs2+2S 18m×18m GAME 5vs5+2GK(1-3-2) 40m×32m

○配球はコーチから
○前方のラインを通過で得点
○前方サーバーの利用OK
○攻撃方向は一定

○サッカールール

Key Factor

1. 1st DFの決定と質(距離・角度・スピード)
2. 奪うチャンスを感じ取る・逃さない・作り出す
3. ボール状況に応じた予測