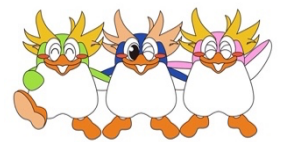
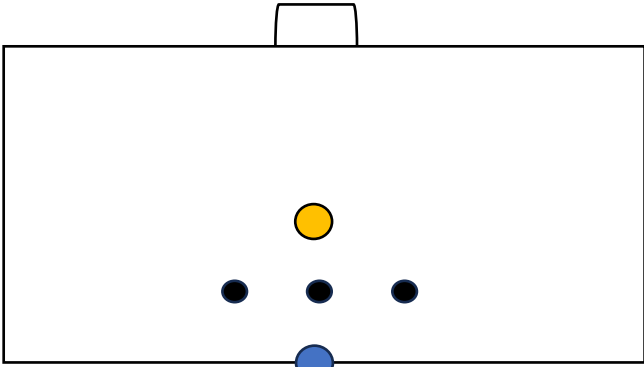
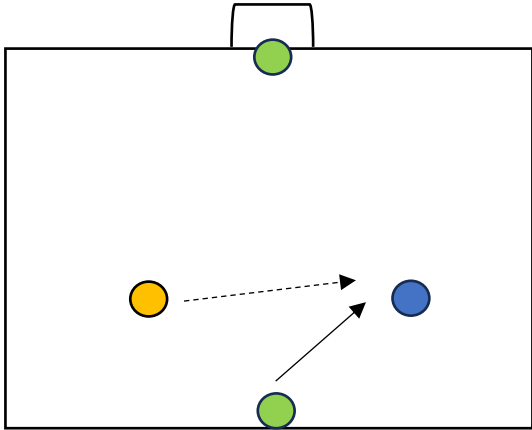
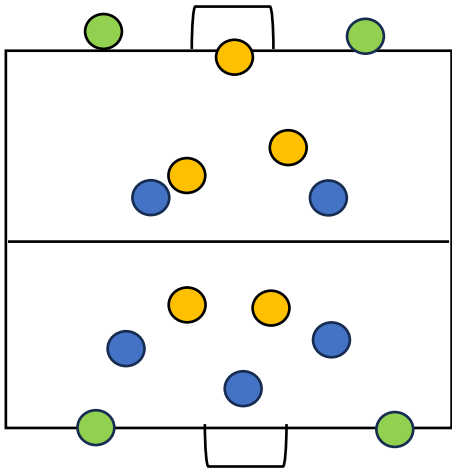


# 2025夏 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



|     |                        |    |       |
|-----|------------------------|----|-------|
| 実施日 | 2025 年 7 月 25 日 (金) PM | 氏名 | 川浦 光晨 |
| テーマ | ゴール前の守備                |    |       |

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>W-up シュートブロックドリル 10m 程度</p>  <p>○攻撃側はボール3球のうちどれかをシュート<br/>○シュートブロック or 5秒粘ったら勝ち</p> <p>正面、右側、左側で実施</p> | <p>TR1 1vs1+GK 20m × 10m</p>  <p>○ボールを受けた方が攻撃、受けなかった方が守備。<br/>○2球勝負</p> |
| <p>GAME 4vs4+4S+2GK 42m × 32m</p>  <p>○配球は GK から<br/>○サーバーは2タッチ以下でプレー</p>                               |                                                                                                                                                           |

## Key Factor

- ON の粘り強い対応 (ステップワーク、ドジング、シュートブロック)  
→ゴールの確率の低い場所へ追い込む
- GK との連携