

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) AM	氏名	川浦 光晨
テーマ	ビルドアップでの SQ		

W-up 2vs2の連続 24m × 18m ○対面のコーン間の味方にパス or 中央ライン(横幅の半分)をドリブル通過で成功 ○攻撃をしたらそのまま守備へ	TR1 5vs5+2S(T) (セパレート) 30m × 20m ○配球はコーチから ○前方のライン通過を目指す。 ○攻撃側のみ前方のフィールドに1人進入可能
GAME 5vs5+2GK 40m × 20m ○配球は GK からドリブル inOK	

Key Factor

1. 前進するためのテクニック (パス&コントロール、ドリブル、ターン)
2. 1st ラインを越えていくテクニックとサポートの質