

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 31 日 (木) PM	氏名	川浦 光晨
テーマ	ボールを前進させる SQ		

W-up 1vs1 ライン通過 12m × 12m ○配球は S から ○対角のラインをドリブル突破を目指す op ゴールの外側を 5m カット:	TR1 3vs3+2S+2T 34m × 15m ○配球はコーチから ○前方のコートへの進入はパス in のみ op: 後方 S へのバックパスを禁止
GAME 5vs5+2GK(1-2-1-2) 48m × 18m ○配球は GK のドリブル in ○オフサイドラインは PA ライン	

Key Factor

1. 相手を背負った状況を打開するテクニック (ボールの置き所、腕の使い方、駆け引き)
2. 守備への働きかけ (強度とテクニック)