

# 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) AM | 氏名 | 川浦 光晨 |
| テーマ | 中盤の攻防                  |    |       |

|                                                                                        |                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>W-up 1vs1+4S 10m × 10m</p> <p>○配球は S から<br/>○受けた S の逆側のラインをドリブル突破を目指す</p>           | <p>TR1 3vs3+2S+2T 20m × 20m</p> <p>○配球はコーチから<br/>○前方のライン突破を目指す。<br/>○S→T は NG/S.T は2タッチ以下でプレー<br/>op:同じ S には返せない</p> |
| <p>GAME 7vs7+2GK(1-2-3-2) 54m × 40m</p> <p>○配球はコーチから→ノーマルルール<br/>○ゴールキックはドリブル inOK</p> |                                                                                                                      |

## 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. 優位性の認知(味方、相手、スペース)
3. 守備への働きかけ (奪う←→進ませない)