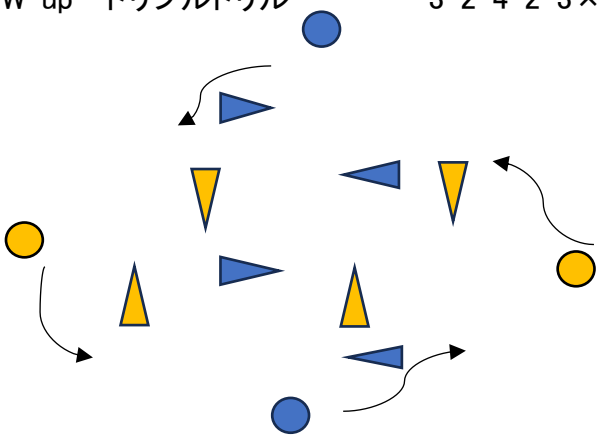
STID キャンプ　指導計画書

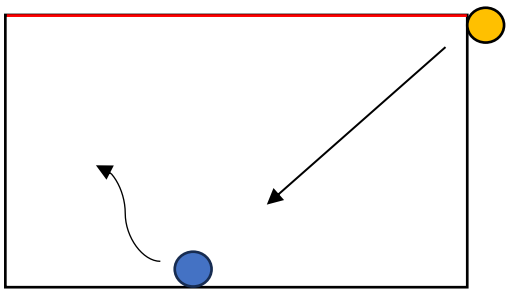
実施日	2025 年 8 月 31 日（日）	氏名	川浦　光晨
テーマ	ボールを失わないテクニック		

W-up　ドリブルドリル　3-2-4-2-3×4m



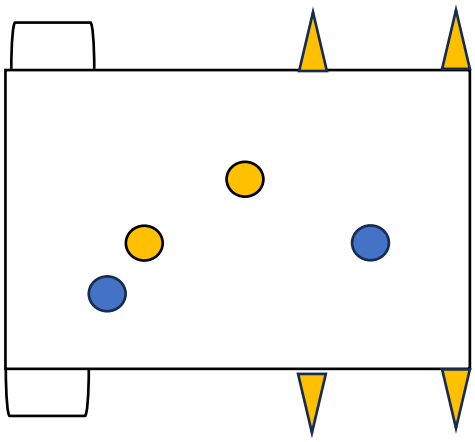
対面からも同時にスタート/オーガナイズを交差
◯スラローム（コーンから遠い足）
op;腕を後ろ回ししながら→ドリブル時の姿勢
◯アウトサイドターンで次のコーンへ

TR1　1vs1 ライン突破　6m×12m



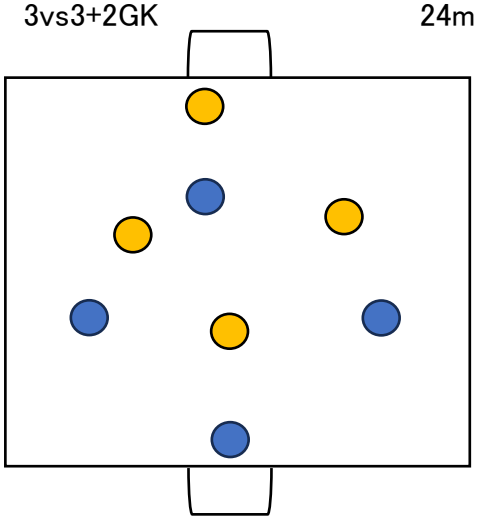
◯配球は守備側から
◯攻撃側は対面を突破/守備は奪ったら、 反対を突破を目指す。

TR2　2vs2　4 ゴール　12m×14m



◯配球はコーチから
◯ミニゴールへのシュート/コーンゴールのドリブル突破で得点

GAME　3vs3+2GK　24m×14m



◯ドリブル inOK
◯5 分×5 程度実施

Key factor

1. **ボールフィーリング**
2. **ターン・ドリブルのテクニック**
   →ボールの置き所(信号機)、ドリブル時の姿勢、腕の使い方
3. **守備への働きかけ**
   →ライオン DF

STIDPROJECT
Who's Next?
since2025