

2025冬 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 12月 24日 (水) AM	氏名	川浦 光晨
テーマ	ボールを前進させるための SQ		

<p>W-UP パス&コントロール 20m(10-10)</p> <p>○中央で受けたら反対側にパス ○パスした方向へ移動</p>	<p>TR1 1vs1 2ゲート通過 14m × 12m</p> <p>○配球は S から ○攻撃2ゲートどちらかの通過を目指す。 ○守備側はどちらかのゲートを通過後、守備へ op:配球位置を左右の後ろからに</p>
<p>TR2 4vs4+2S 35m × 16m</p> <p>○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</p>	<p>GAME 5vs5+2GK(1-2-1-2) 40m × 24m</p> <p>○配球は GK のドリブル in ○オフサイドラインは PA ライン</p>

Key Factor

- 相手を背負った状況を打開するコントロルターンのテクニック
動きながらのプレー、ボールの置き所、腕の使い方、駆け引き
- 相手の矢印の認知（相手のアプローチの方向と強さを感じ取る）
- 守備への働きかけ（強度とテクニック）