

# 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 26日 (金) PM	氏名	川浦 光晨
テーマ	PA内のシートのSQ		

<p><b>W-UP シュートドリル</b> 12m 程度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○パスを受けて2タッチでシュート</li> </ul>	<p><b>TR1 1vs1+GK+S</b> 20m × 20m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○配球はコーチから</li> <li>○パスを受けた方が攻撃、受けなかった方が守備</li> <li>○アウトオブプレー後、サイドの S から配球(2球勝負)</li> </ul>
<p><b>TR2 2vs2+S+GK</b> 26m × 20m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○配球は GK から</li> <li>○ 前方の S のみ利用 OK</li> <li>※S は2タッチ以下。シュートはなし</li> <li>○2点マッチ</li> </ul>	<p><b>GAME 4vs4+2GK(1-2-2)</b> 40m × 28m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○配球は GK のドリブル in</li> <li>○オフサイドラインはペナルティライン</li> </ul>

## Key Factor

1. シュートの質  
「どの四隅？」斜め45度は「ニア上・ファード」
2. 素早く打つ  
→1タッチのイメージとタイミング、状況が悪くても打つ
3. 守備への働きかけ  
→ゴール前の守備