



## 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) PM	氏名	川浦 光晨
テーマ	意図的にボールを奪うための SQ		

<b>W-UP 5vs3 尻尾とり</b>  ○尻尾を取られたら OUT ○鬼は1分以内に全員の尻尾を取る op:攻撃は中央コーンを倒したら勝ち	<b>TR 3vs3+2S(セパレート)</b>  ○配球はコーチから ○前方のゴールまたはラインゴールを目指す ○各エリアに2人ずつ進入可能
<b>GAME 5vs5+2GK(1-2-1-2)</b>  ○コーチ配球→サッカールール ○オフサイドラインは PA ライン	

### Key Factor

- 1st DF の決定と質
  - アプローチの質 (距離・角度・スピード)
- 奪うチャンスを感じ取る・作り出す・逃さない
  - チャレンジ&カバー、スライド、プレスバックの意識
- 攻撃側への働きかけ
  - 安定したポゼッションと前進