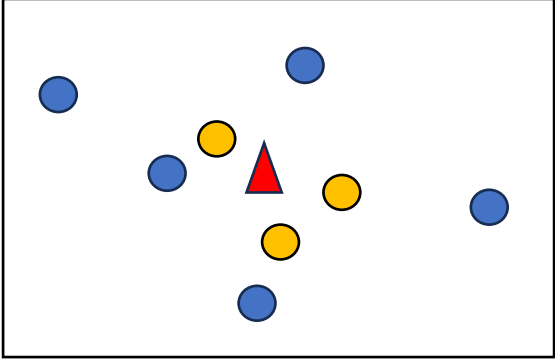
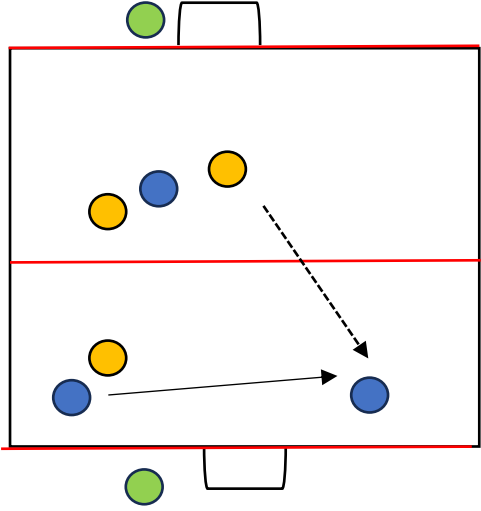
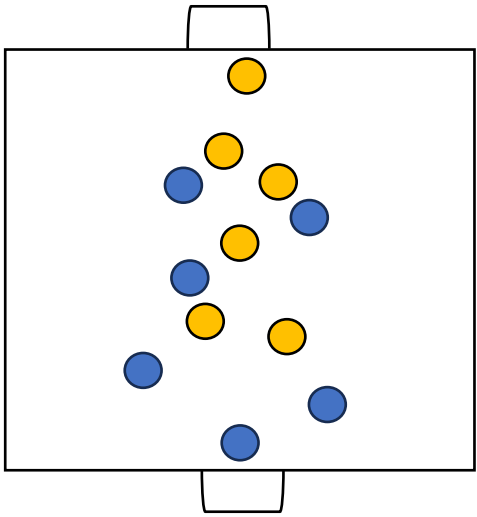


2025冬 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



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		

<p>W-UP 5vs3 尻尾とり 15m × 15m</p>  <p>○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</p>	<p>TR 3vs3+2S(セパレート) 24m × 16m</p>  <p>○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</p>
	<p>GAME 5vs5+2GK(1-2-1-2) 48m × 28m</p>  <p>○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</p>

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