

# 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) AM	氏名	川浦 光晨
テーマ	フィールド3でマークを外すためのSQ		

<p>W-UP 1vs1+4s 10m × 10m</p> <p>○配球はSから ○パスをしたSの逆側のラインを突破 ○S→SのパスはNG</p>	<p>TR1 2vs2 ライン突破の連続 36m × 16m</p> <p>○攻撃は半分のラインの突破を目指す。突破できたら、対面の選手にパス→守備へ ○守備は奪ったら、待機している味方にパス</p>
<p>TR2 2vs2+S+GK 35 (10-25)m × 28m</p> <p>○配球はコーチからSへ ○Sからシュートを受けてゴールを目指す。 ○オフサイドラインはゴールラインから15m ○攻撃と守備は時間 or 奪ってSへのパスで交代</p>	<p>GAME 4vs4+2GK(1-2-2) 42m × 28m</p> <p>○配球はGKのドリブルin ○オフサイドラインはゴールラインから15m</p>

## Key Factor

1. ボール状況とマーク状況によるアクションの質  
→「スッと離れる」「ジャツと背中を抜ける」
2. アクションのタイミング  
→「今」の共有
3. 守備への働きかけ  
→マークの原則