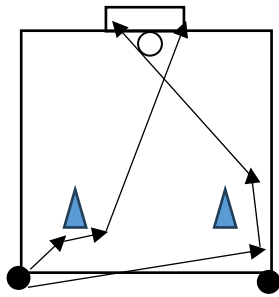


PRE JY キャンプ 指導案計画書

実施日	2026年 3月 21日 (土)	コーチ	山口 楓生
テーマ	アカデミートレーニング(F3)		

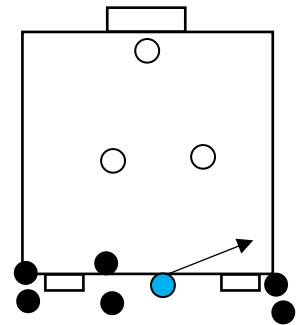
**W-up シュートドリル 1vs1**

- ・コーンに向かってドリブル→外してシュート
- ・横パスコントロールシュート
- ・横パスから 1vs1 スタート



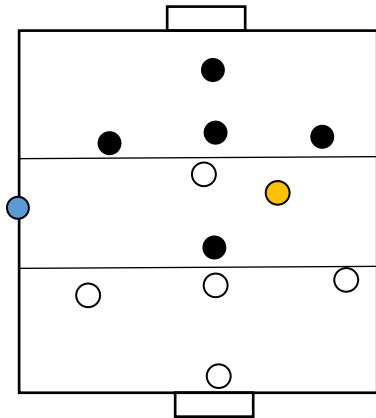
**TR 3vs2+GK**

- ・縦 30m横 20m
- ・少年用ゴールにシュート
- ・攻撃したら連続で守備(シューターが抜ける)
- ・守備は奪ったらミニゴール



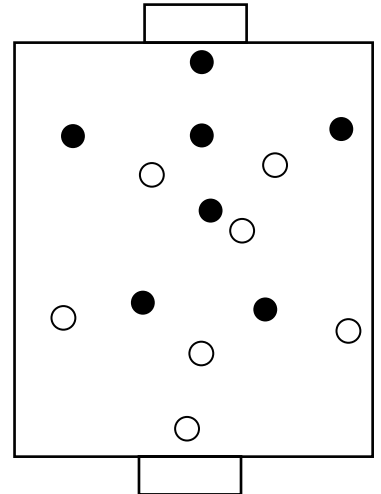
**TR2 4vs4+1F+2GK**

- ・縦 45m×横 29m
- ・ゴールにシュート
- ・フリーマンは真ん中のゾーンのみ
- ・コーチ配球



**GAME 7対7 (1-3-1-2)**

- ・縦 52m×横 42m
- ・少年用ゴール
- ・オフサイドあり



**キーファクター**

- ・シュートの質
- ・スペースを作って使う
- ・アクションの質