

## 2026 年春インディビジュアル TR 指導案計画書

実施日	2026 年 4 月 2 日 (木)	コーチ	熊田 瑠偉
テーマ	ボール保持と前進		

<p><b>W-up 1vs1 ドリブルゲーム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチ配球スタート</li> <li>・ボールを先に取ったプレイヤーが攻撃、色が違うコーン間を 2 回通過で勝ち</li> <li>・DF はボールを奪ったら攻守交代</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	<p><b>TR1 4vs2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・15×横 15m</li> <li>・OF 小グリッド内をパス通過またはドリブル通過、パス 10 本</li> <li>・DF 奪ったら大グリッド外へドリブル→交代</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>
---	---

<p><b>TR2 3vs3+2S</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・縦 25m×横 20m</li> <li>・コーチ配球</li> <li>・OF パス 10 本で 1 点、全員でコート奥に移動 1 点</li> <li>・DF ボールを奪ったら攻守交代</li> <li>・S は攻撃側の味方</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	<p><b>GAME 5vs5(1-3-2)+2S</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・縦 45m×横 30m・サッカールール</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>
--	---

<p><b>キーファクター</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃の優先順位(ゴールから→時間とスペースが有る人)</li> <li>・状況判断(ボール状況、相手との距離、相手守備の人数)</li> <li>・ボールを奪われずに前進させるテクニック(身体の使い方、ボールの置き場所、スピードのコントロール)</li> </ul>
---