

2026 春インディビジュアル TR 指導案計画書

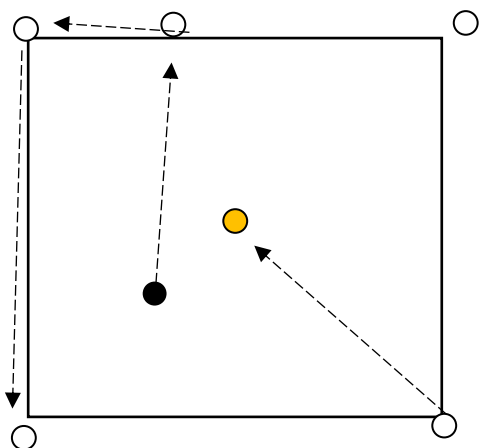
実施日	2026年 4月 2日 (木)	コーチ	熊田 瑠偉
テーマ	ボール状況による守備の変化		

W-up 鬼ごっこ

縦 7m×横 7m

ルール①鬼はコーンを触っていない人をタッチ

ルール②ルール①+逃げる側はボールを触ると鬼が罰ゲーム



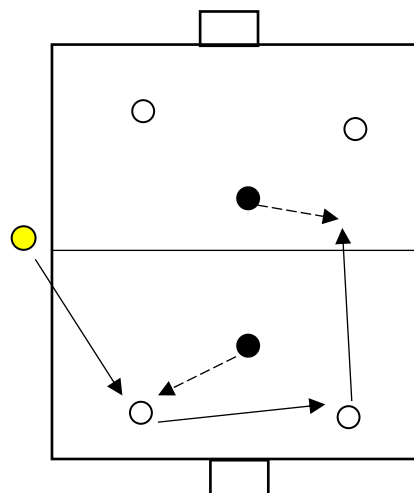
TR1 2vs1+2vs1 セバレート

・縦 15m×横 10m

・OF は 1コート 2人まで

パス 10本で 1点

・DF は奪ったらミニゴールへパス



TR1 2vs2 セバレート

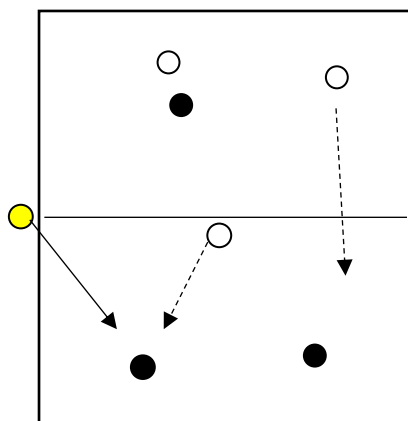
・縦 18~24m×横 12~18m

・OF はライン通過

1つのコートに 2人まで

・DF は奪ったら反対ライン突破

1つのコートに 3人可能



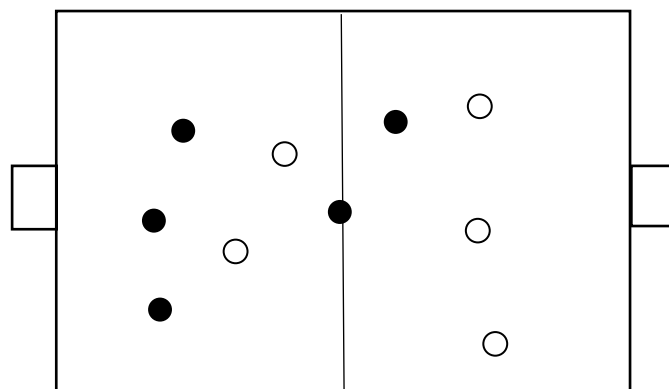
R2 5vs5

・縦 30~40m×横 25~30m

・OF ゴールヘシュート or 自陣でパス 10本で 1点

・DF 奪ったら同様

・ボールアウトキックイン or ドリブルイン



キーファクター

・ファースト DF の決定(距離、角度、強さ)

・ボール状況を観る(フリーなのかファースト DF がかかっているか?)

・味方と協力して守る(チャレンジ&カバー、プレスバック)