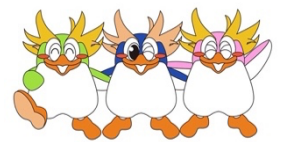


PRE Jr.キャンプ 指導計画書



| | | | |
|-----|-----------------|----|-------|
| 実施日 | 2024年 5月 3日 (金) | 氏名 | 川浦 光晨 |
| テーマ | ゴールを決める | | |

| | |
|--|--|
| <p>W-up① コーディネーション 10m-15m</p> <ul style="list-style-type: none"> ○投げる→ケンケン→キャッチ ○投げる→前転→キャッチ ○投げる→キック or ヘディング(2人目)→リフティング <p>W-up②</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ドリブル→シュート | <p>TR1 2vs1→1vs2の連続 30m×10m</p> <p>ドリブル in でスタート 守備をした選手とシュートした選手が抜ける 攻撃→守備で終了</p> |
| <p>TR2 3vs3+2GK 30m×20m</p> <p>配球はコーチから 1セット1分程度で交代</p> | <p>GAME 7vs7+2GK(1-2-3-2) 68m×48m</p> <p>サッカールール</p> |

Key Factor

1. 自分がゴールへ向かう (ON・OFF とともに)
→チャンスを見つける
2. プレーの決定 (打つか・打たせるかの選択)
→決定のタイミング、質
3. パス&コントロールの質
→スペースに転がす or 足元に強く