

# 2024夏 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



実施日	2024年 8月1日 (木) PM	氏名	川浦 光晨
テーマ	ゴール前の守備		

W-up 1vs1+GK→2vs1+GK 24m×15m

2球1セット  
 ○1球目→S からパス(受けた方が攻撃、受けなかった方が守備)  
 2球目→S がドリブル in で2vs1+GK

TR2 3vs3+F+2GK 30m×29m	GAME 5vs5+2GK(1-3-2) 36m×32m
------------------------	------------------------------

○配球はコーチから

サッカールール

## Key Factor

1. 1stDF の決定と質 (距離・角度・スピード)
2. ON の対応 (粘り強い守備、シュートブロック)
3. チャレンジ&カバー (危ない順番に守る)
4. 攻撃への働きかけ (積極的なゴールへの意識)