

# 2024冬 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12月25日(水) AM	氏名	川浦 光晨
テーマ	ビルドアップの成功		

<p>W-up ターンドリル 16m × 6m</p> <p>斜めにドリブル→ターン&amp;パス パスをしたら守備役に</p>	<p>TR1 無限 1vs1 16m × 7m</p> <p>○ドリブル in でスタート ○前方 T へのパスで成功 ○守備側は奪うまでずっと守備 →奪ったらどちらかの T にパスで守備者交代</p>
<p>TR2 2vs2+2vs2+2S(T) 24m × 15m (セパレート)</p> <p>○配球はコーチから ○ドリブル突破で得点 ○攻撃側のみ 1 人ずつ前方への進入可能 ○攻撃方向は一定</p>	<p>GAME 5vs5+2GK(1-2-1-2) 40m × 20m</p> <p>○サッカールール ○オフサイドラインを相手ゴールラインから 15m に設定</p>

## Key Factor

1. 前進するためのテクニック (パス&コントロール、ドリブル、ターン)
2. 前進するためのターンの構成要素 (腕の使い方、ボールの置き所、目線)
3. 優位性の認知 (相手、味方、攻撃方向、スペース)
4. 守備への働きかけ (噛み合った状態でのハイプレス)