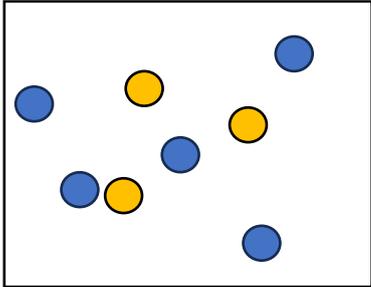
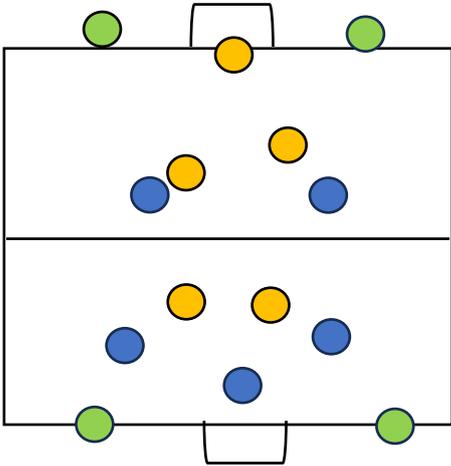
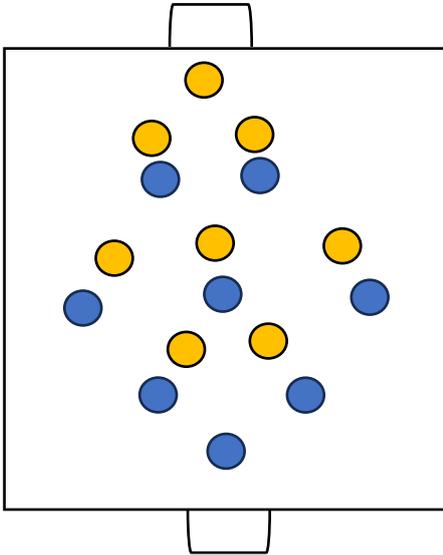


2024冬 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



実施日	2024年12月25日(水) PM	氏名	川浦 光晨
テーマ	ロングボールへの対応		

<p>W-up① ムービングプレパレーション ○コア(体幹)への刺激</p> <p>W-up② ヘディング鬼ごっこ 15m × 15m</p>  <p>○鬼は子にヘディングでボールを当てる</p> <ol style="list-style-type: none"> 自分で投げてヘディングで当てる 味方に投げられたボールをヘディングで当てる 	<p>TR1</p>
--	------------

<p>TR2 5vs5+4S+2GK 48m × 20m</p>  <p>○配球は GK 横のサーバーからパントキックで</p> <p>○オフサイドは通常ルール</p>	<p>GAME 7vs7+2GK(1-2-3-2) 54m × 40m</p>  <p>○サッカールール</p>
---	--

Key Factor

- ヘディングのテクニック (跳ぶ足、当てどころ、上半身の使い方)
- ラインコントロール (ボール状況に応じた)
- GK も含めたチャレンジ&カバー