

# 2025春 インディビジュアルトレーニング 指導計画書



実施日	2025年4月2日(水) PM	氏名	川浦 光晨
テーマ	ゴール前の守備		

<p>W-up 1vs1 ライン突破 15(5-5-5)m × 10m</p> <p>○パス&amp;リターンでスタート ○攻撃側はライン突破を目指す</p>	<p>TR1 1vs1+GK 24m × 16m</p> <p>○攻撃のドリブル in でスタート 攻撃→守備 ※シュートを打ったら、トランジションで守備</p>
<p>TR 3vs3+2GK 32m × 25m</p> <p>○配球はコーチから ○オフサイドラインはペナルティラインに設定</p>	<p>GAME 5vs5+2GK(1-3-2) 40m × 35m</p> <p>○配球はすべて GK から ○オフサイドラインはペナルティラインに設定</p>

## Key Factor

### 1. ゴールを守る

→ゴールを隠す、粘り強い対応 (スライディング、シュートブロック)

### 2. SA 外へ追い出す

→GK との連携、ステップワーク

### 3. 攻撃側への働きかけ

→積極的な仕掛けとアクション