



シーズン	2026
日付	5 april
週	-
セッション	#05
開始時間	18:00

## OBJECTIVE 目的

個人戦術：攻撃／守備／攻守の切り替え、複雑な状況下での認知する範囲＋そのスピードの発展

個人スキル：ボールの持ち方、相手と駆け引きができる場所に置くことの実践

### トータルトレーニング時間

90分

### 参加選手

29人＋コーチ4人

### グループ分け

3グループを予定（8・9人）

### ミーティングの有無

なし

### コーチングフィロソフィー

プレー時間の確保  
フェアなプレー環境

スタッフと共有  
グループ分けへの配慮

情報提供の多様性

可能な限り次のトレーニング  
内容を実際に見て実践する

### Head of Principles 主原則

速く反応する

切り替えのスピード  
状況認知のスピード

ボールエリアの支配

相手DFに二者択一を迫る  
ボールの持ち方

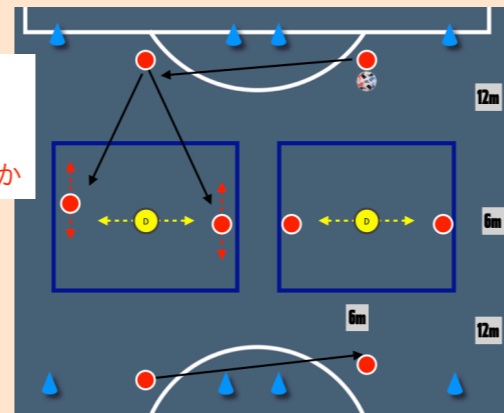
### TR1

#### パス&トラップ形式

【相手を見る】＋【相手を動かす】

SPACE	GROUP/TEAM	POSITION	TIME/SET
1/4面	3グループ	Yes	20分

- 1グループは10人必要
- CB、SBもしくはMFを対象
- 蹴る前にどこにボールを置くか



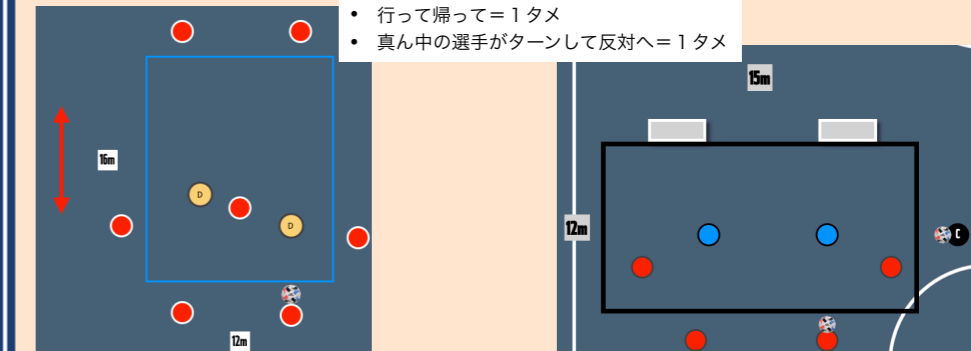
### TR2

#### ロンド7：2＋方向

【相手を見る】＋【相手を動かす】

SPACE	GROUP/TEAM	POSITION	TIME/SET
1/4面	3グループ	Yes	25分

- 要点
- グリッドは長方形
  - 方向あり
  - 行って帰って＝1タメ
  - 真ん中の選手がターンして反対へ＝1タメ



### Game1

#### カオス形式ゲーム

【認知する場所】＋【攻守の切り替え】

SPACE	GROUP/TEAM	POSITION	TIME/SET
1/4面	3グループ	Yes	5分 x 2

- 2つのボールを同時に認知する
- 攻守両方を同時に対応する
- 連続する状況下で、速く反応する



### Game2

#### スモールサイドゲーム

制約主導形式・【2つの得点手段を活用】

SPACE	GROUP/TEAM	POSITION	TIME/SET
1/4面	3グループ	No	5分 x 2

制約内容  
テーマに沿った2つの得点手段を用意

