



シーズン	2026
日付	28 feb
週	-
セッション	#01
開始時間	18:00

OBJECTIVE 目的

個人戦術：攻撃／ボール保持時・相手ディフェンダーを意図的に止める&動かす

個人スキル：パス&トラップ／ドリブル／方向転換

トータルトレーニング時間

90分

ミーティングの有無

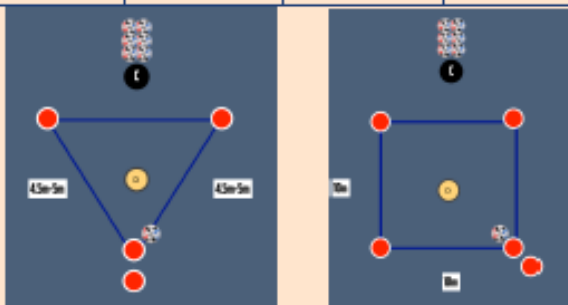
映像MTG・あり

TR1

ロンド3対1・4対2

【相手を止める】

SPACE	GROUP/TEAM	POSITION	TIME/SET
半面	2グループ	No	20分

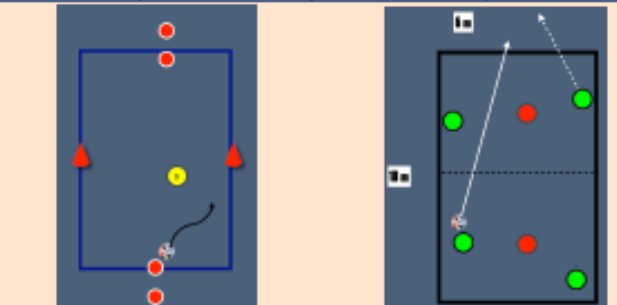


TR2

デ・ヨング形式・2対1+2対1

【相手を動かす】

SPACE	GROUP/TEAM	POSITION	TIME/SET
半面	2グループ	No	20分



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

映像MTGの実施

Head of Principles 主原則

横より前への選択

プレー選択の整理

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

Game 1

スモールサイドゲーム

【ノーマル形式から制約を足していく】

SPACE	GROUP/TEAM	POSITION	TIME/SET
半面	1グループ	YES	8分

- ポジションのローテーション
- 1-1-1でスタート
- コーチからの配給
- 制約を加えていく
- 同数・数的不利を意図的に活用



Game 2

スモールサイドゲーム

制約主導形式・【相手を止める・動かす】

SPACE	GROUP/TEAM	POSITION	TIME/SET
半面	1グループ	YES	8分 x 2

