



シーズン	2026
日付	19 mar
週	-
セッション	#03
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（3つの状況下で）

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（新しい参加者のみ）

TR1 個人戦術 rond 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・ヨン形式
2つの状況下で【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 幾つかの状況設定

Game1 7対7ゲーム
【相手を止める・動かす】 + 【グループで動きを創る】

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

Game2 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
1/4面	2グループ	No	7分 x 3

Head of Principles 主原則

横より前への選択	3つのチェンジの導入
ボールエリアの支配	相手陣に二者択一を迫る ボールの持ち方

制約導入

- ・ 4つのゴール
- ・ 中央のゴール
- ・ ボール回し8回で1点
- ・ ボール二つでスタート