シーズン	2026
日付	29 mar
週	-
セッション	#04
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つの状況下で実践）

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）

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

Head of Principles 主原則

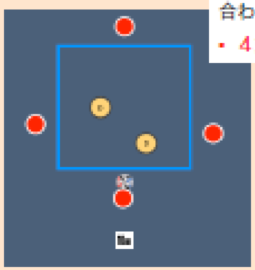
横より前への選択	３つのチェンジの導入
ボールエリアの支配	相手DFに二者択一を迫る ボールの持ち方

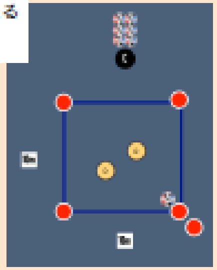
TR1　個人戦術ロンド３対１・４対２

【相手を止める】

SPACE	GROUP/TEAM	POSITION	TIME/SET
半面	３グループ	No	２０分

選手の習熟度に
合わせて形式を変える
・４対１でも可能



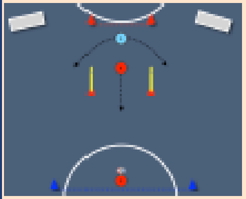


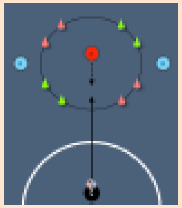
TR2　デ・ヨング形式

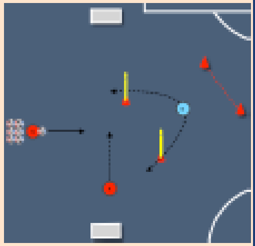
２つの状況下で【相手を動かす】

SPACE	GROUP/TEAM	POSITION	TIME/SET
半面	３グループ	No	２５分

相手DFが横・後ろ・周りに複数
いる状況下で





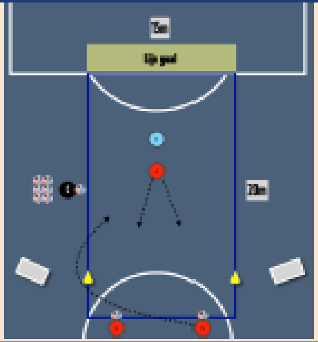


Game1　１対１＋１ is coming ゲーム

【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
1/4面	２グループ	Yes	７分 x １

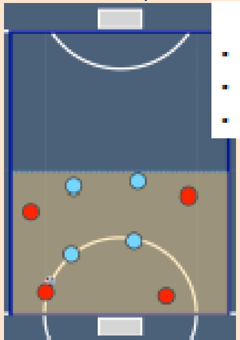
相手DFが後ろに
いる状況下で
・数的優位な状況を作る
・最大２対２まで可能



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 ２



制約内容
・２つの得点手段
・手前と奥に
・フィールドの大きさ