



シーズン	2026
日付	19 april
週	-
セッション	#06
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

27人＋コーチ4人

グループ分け

3グループを予定（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

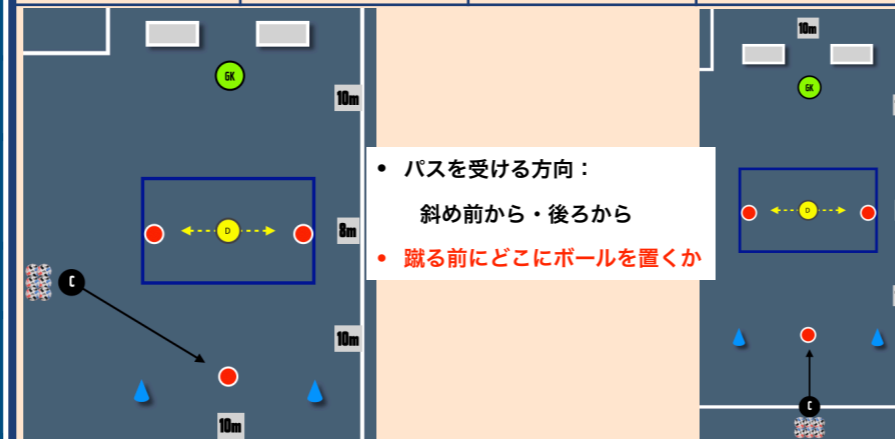
相手DFに二者択一を迫る
ボールの持ち方

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	10分 x 2

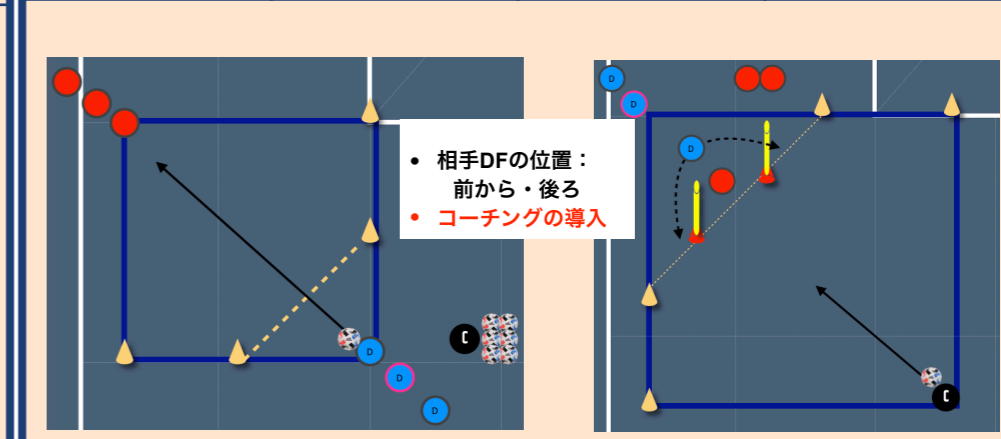


TR2

デ・ヨンク形式＋守備のコーチング

【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	10分 x 2



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	10分 x 2



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	10分 x 2

