



シーズン	2026
日付	21 juni
週	-
セッション	#12
開始時間	18:00

OBJECTIVE 目的

個人戦術：自分のポジションに必要な戦術の獲得、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：自分のポジションに必要なスキルの獲得 (CF、MF、CBとして)

トータルトレーニング時間

90分

参加選手

45人 + コーチ5人

グループ分け

4または5グループを予定 (9人程)

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

前へプレーすることを
考える

相手のドリブル突破
前選択の活用

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

デ・ヨング形式 1:1 (SH・SB)

【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	15分 x 2

- **コンタクト**
- ボールを守る
- 腕・ボディの発展
- 方向のチェンジ

- **スピードのチェンジ**
- 方向のチェンジ
- 攻守の切り替え

TR2

デ・ヨング形式 1:1 (MF・CB)

【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	15分 x 2

- **ポジショナルゲームの発展**
- 8回ボールを回す=1点
- 三角形の中をパスで通す=1点
- 守備 ボールを奪ってゴールへ得点
- 1セット=2分

- **中央の選手の認知の発展**
- 相手DFを見ながらゲートゴールを奪う
- 外の枠の見方へのパスでも得点
- 同時に二つの得点チャンスを知覚する

Game1

デ・ヨング形式 2:2 + 1 CF

【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	—

- **CBへのバックパスの禁止**
- 敵の位置：後ろ+横から
- **お互いの関係性の中で突破する**
- **CBからの縦パス**
- **CFの活用**

3年生用

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	15分

制約内容

テーマに沿った2つの得点手段を用意

- ゴールの数・GKの有無
- フリーマンの有無