



シーズン	2026
日付	29 april
週	-
セッション	#07
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：事前のスキャンとボールの持ち方、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

33人＋コーチ4人

### グループ分け

3グループを予定（10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