



シーズン	2026
日付	10 mei
週	-
セッション	#08
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

30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

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

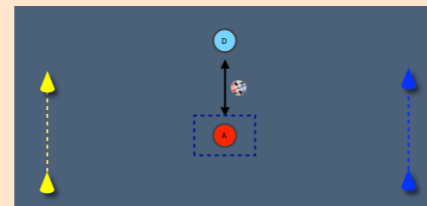
相手DFに二者択一を迫る
ボールの持ち方

TR1

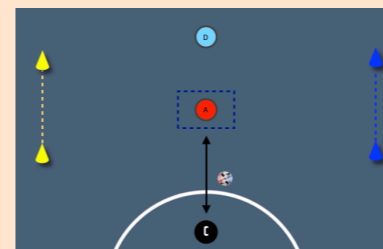
デ・ヨング形式 1:1 (CF・MF)

【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	8分 x 2



- パスを受ける方向：
前から・後ろから
- いつ、安全エリアから出るか？
- ドリブル、トラップで、段階的に



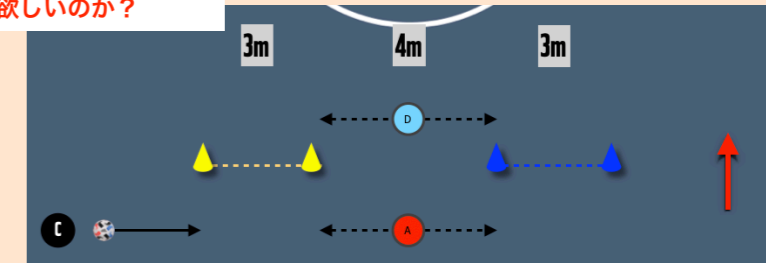
TR2

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	8分 x 1

- 相手とボールの両方を見ながら動く
- 2つのゴールを狙う駆け引き
- ボールによる・ボールを流す
- 2つのチェンジ
- いつ、ボールが欲しいのか？



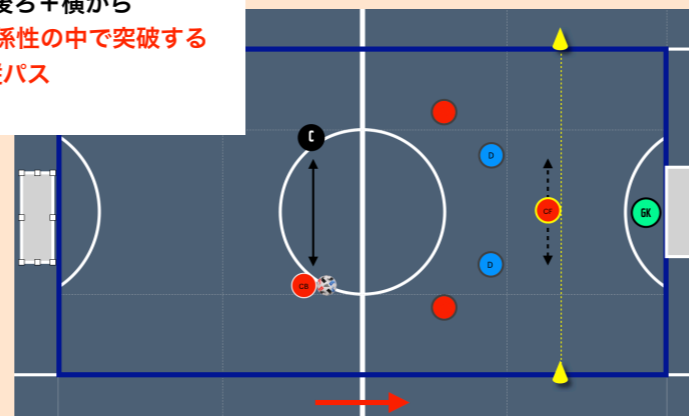
Game1

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	10分 x 2

- 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



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	8分 x 3

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

