



シーズン	2026
日付	17 mei
週	-
セッション	#09
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

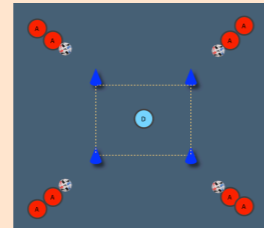
相手DFに二者択一を迫る  
ボールの持ち方

### 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



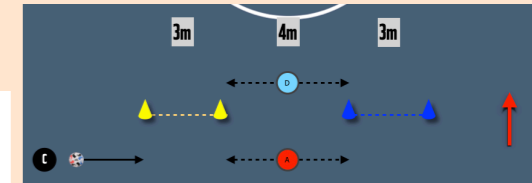
- パスを受ける方向：  
前から・後ろから
- いつ、安全エリアから出るか？
- ドリブル、トラップで、段階的に

### TR2

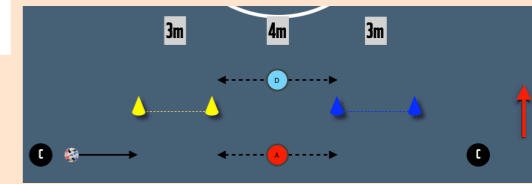
デ・ヨング形式 1 : 1 (MF・CB)

【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？



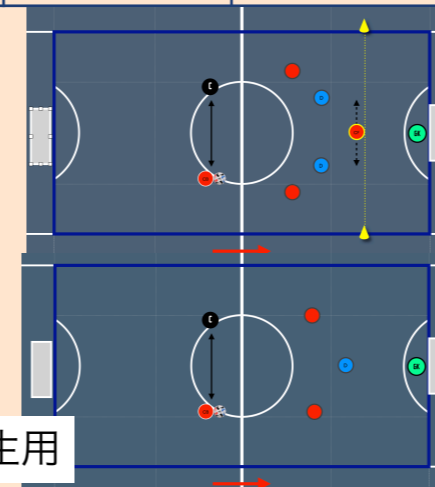
### Game1

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



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	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

