

トツプチームコンセプト

2020年シーズンより  
SHIGA CITY FCはまずJリーグ参入へ  
向けて始動いたします。

# Jリーグを目指す方針とは具体的にどう進んでいくのか

毎試合勝利しないといけない

勝利するために妥協を許さない環境  
→選手が育つ環境

相手の分析 → 短期プレーモデルの設定  
→ 練習 → 試合、をトップレベルで

# クラブ方針



日々進化するトップレベルの  
育成環境の提供を目指す

～環境が人を育てる～

# シーズン中のサイクル

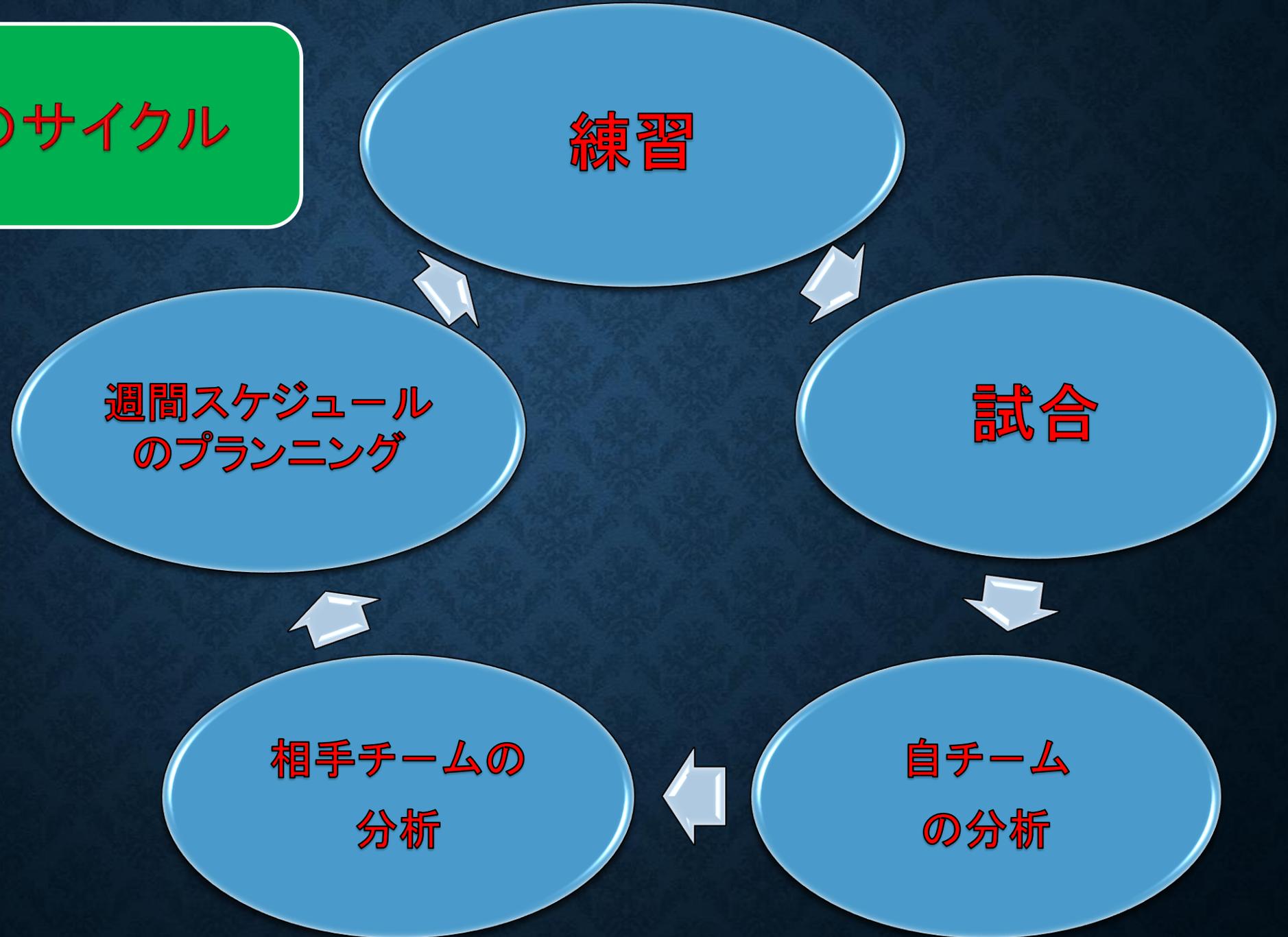
練習

試合

週間スケジュール  
のプランニング

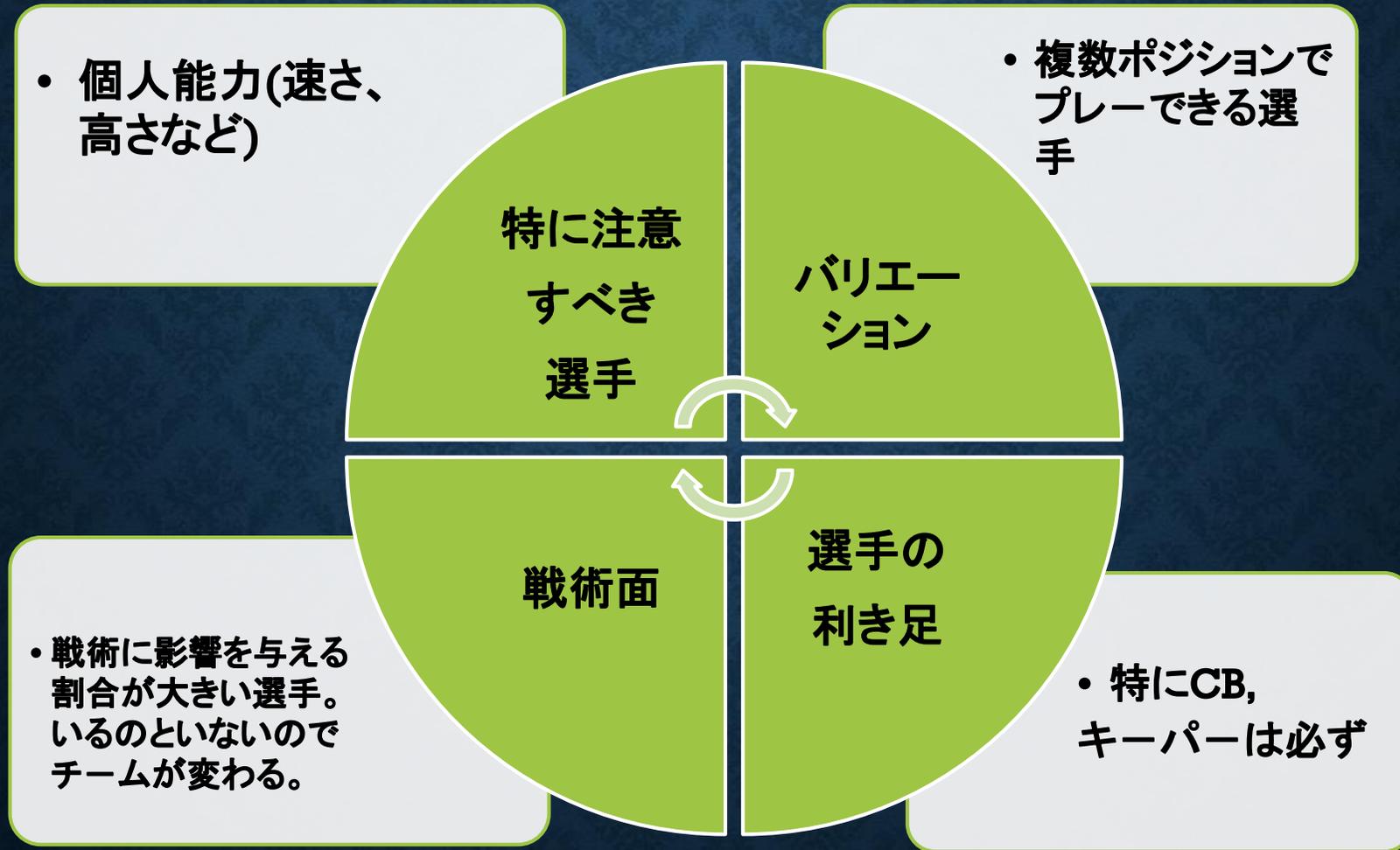
相手チームの  
分析

自チーム  
の分析

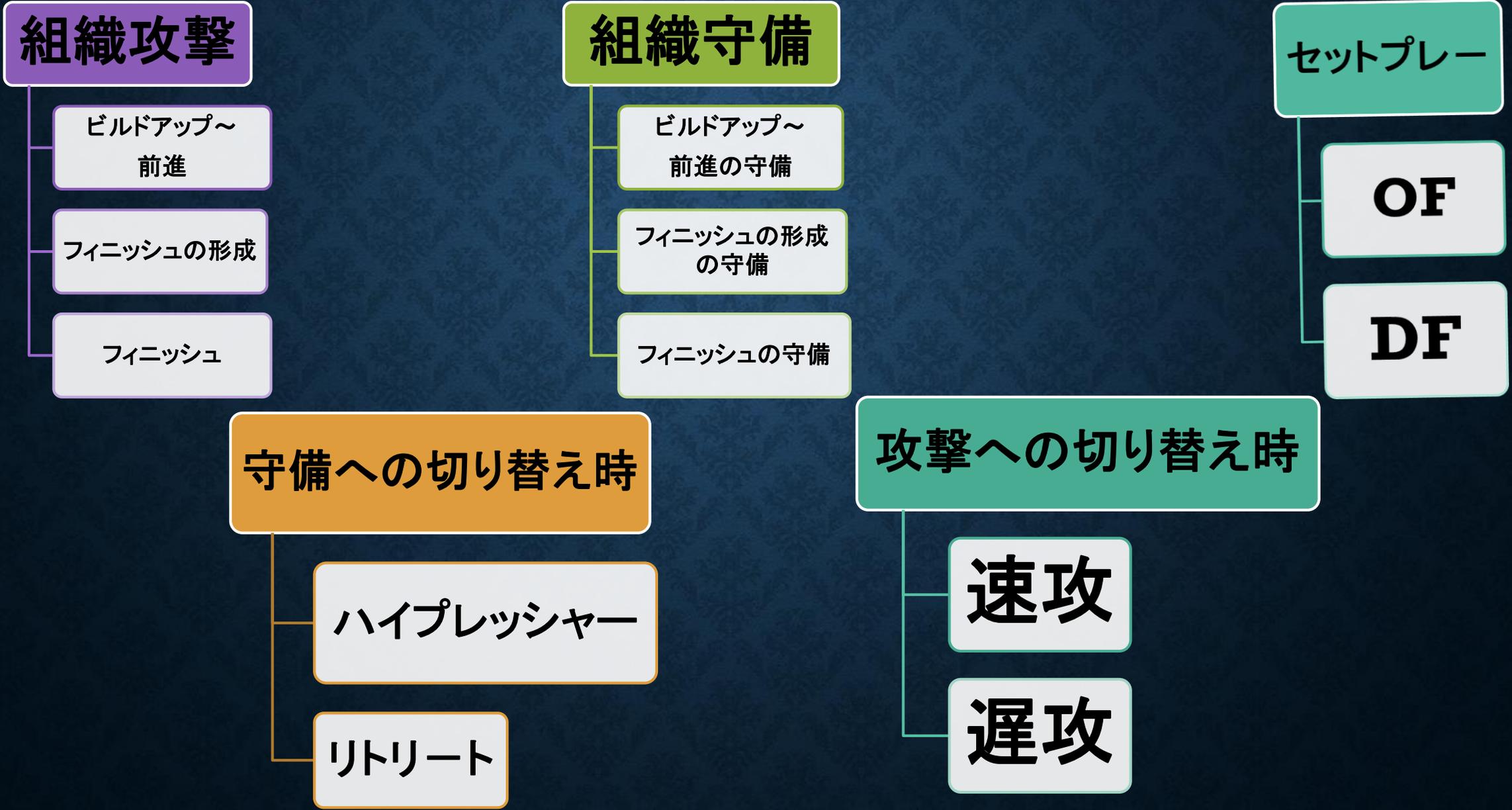


分析

# 個人分析



# 各場面におけるチーム戦術分析

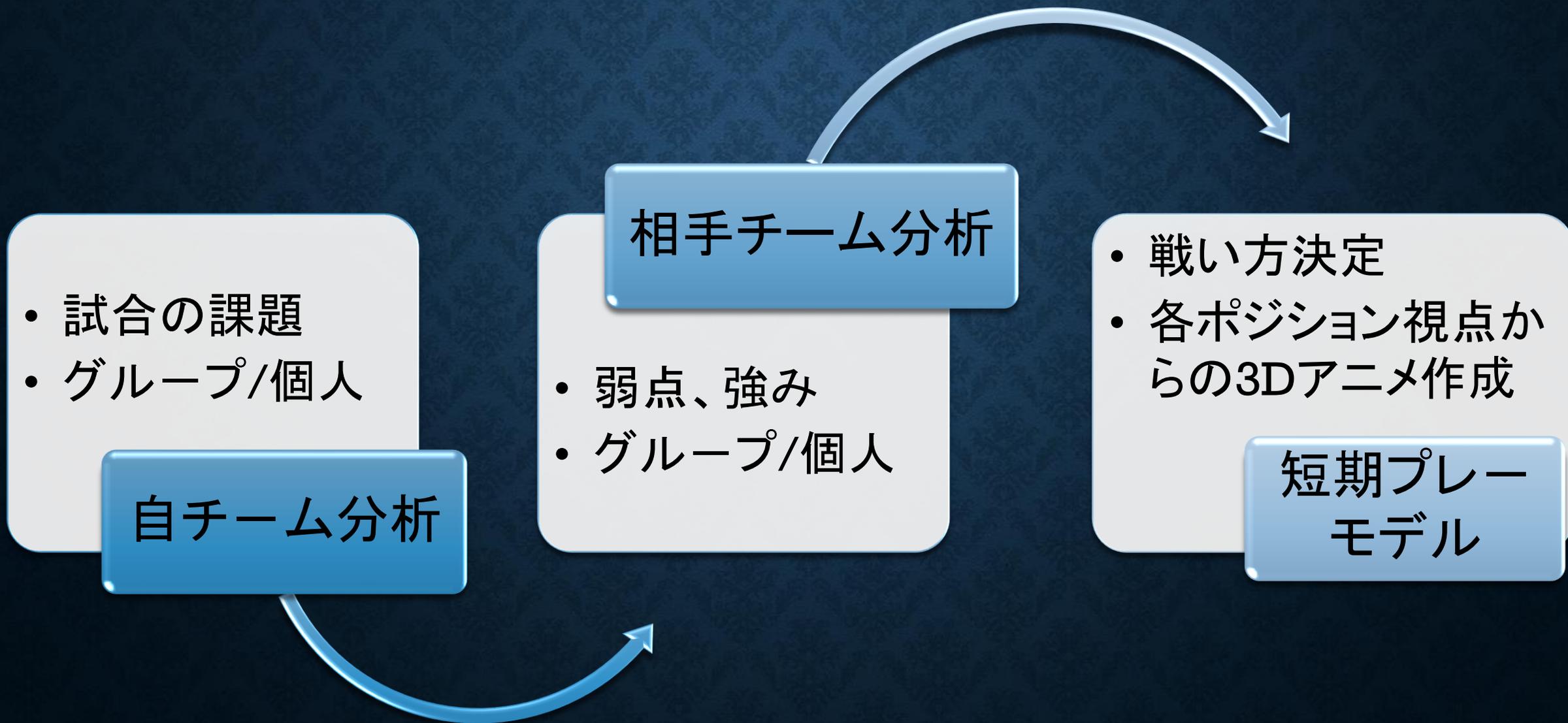


# ビデオ分析



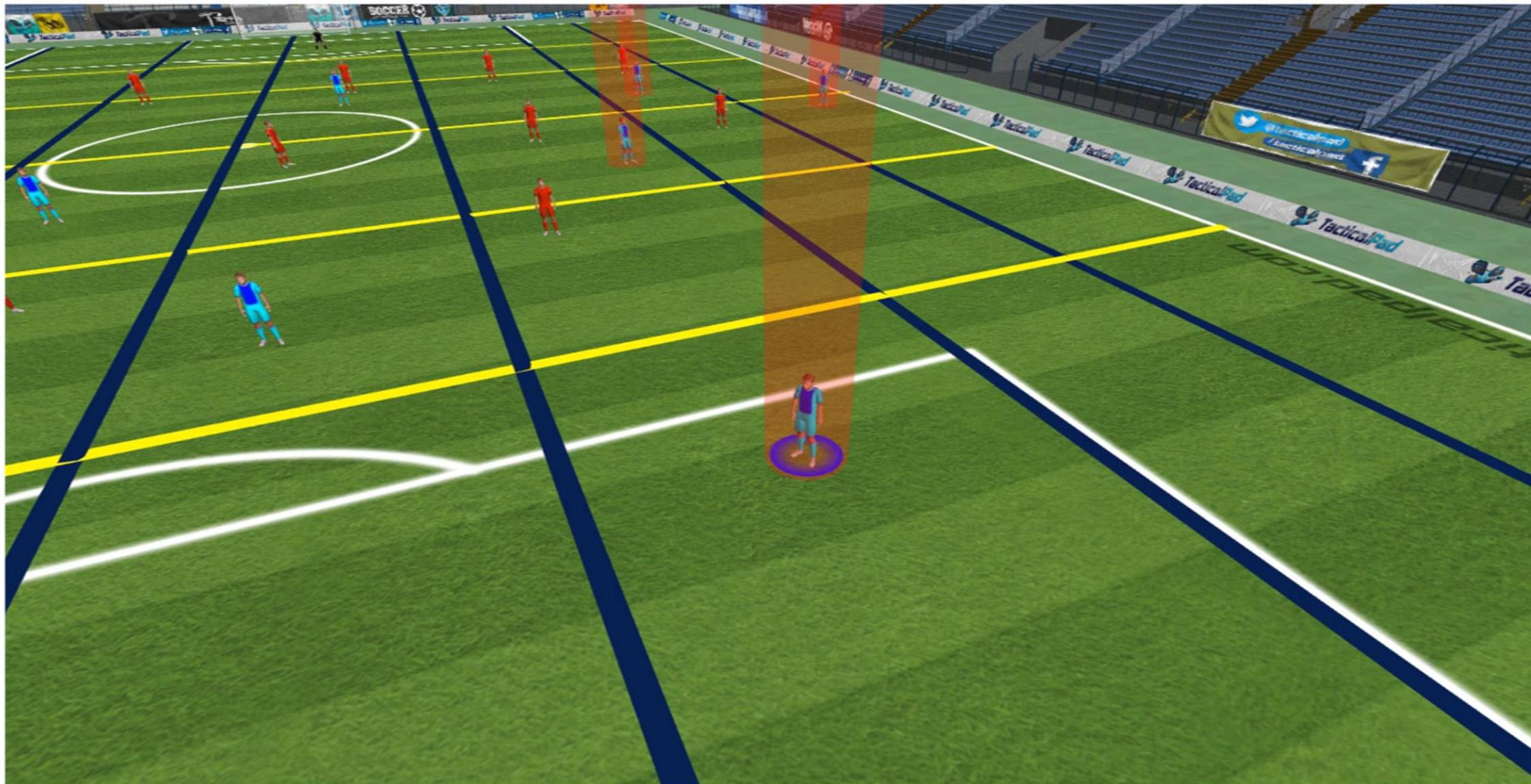
# 短期プレーモデル設定

\* 短期プレーモデル: その週の相手にあわせたその週だけのプレーモデル

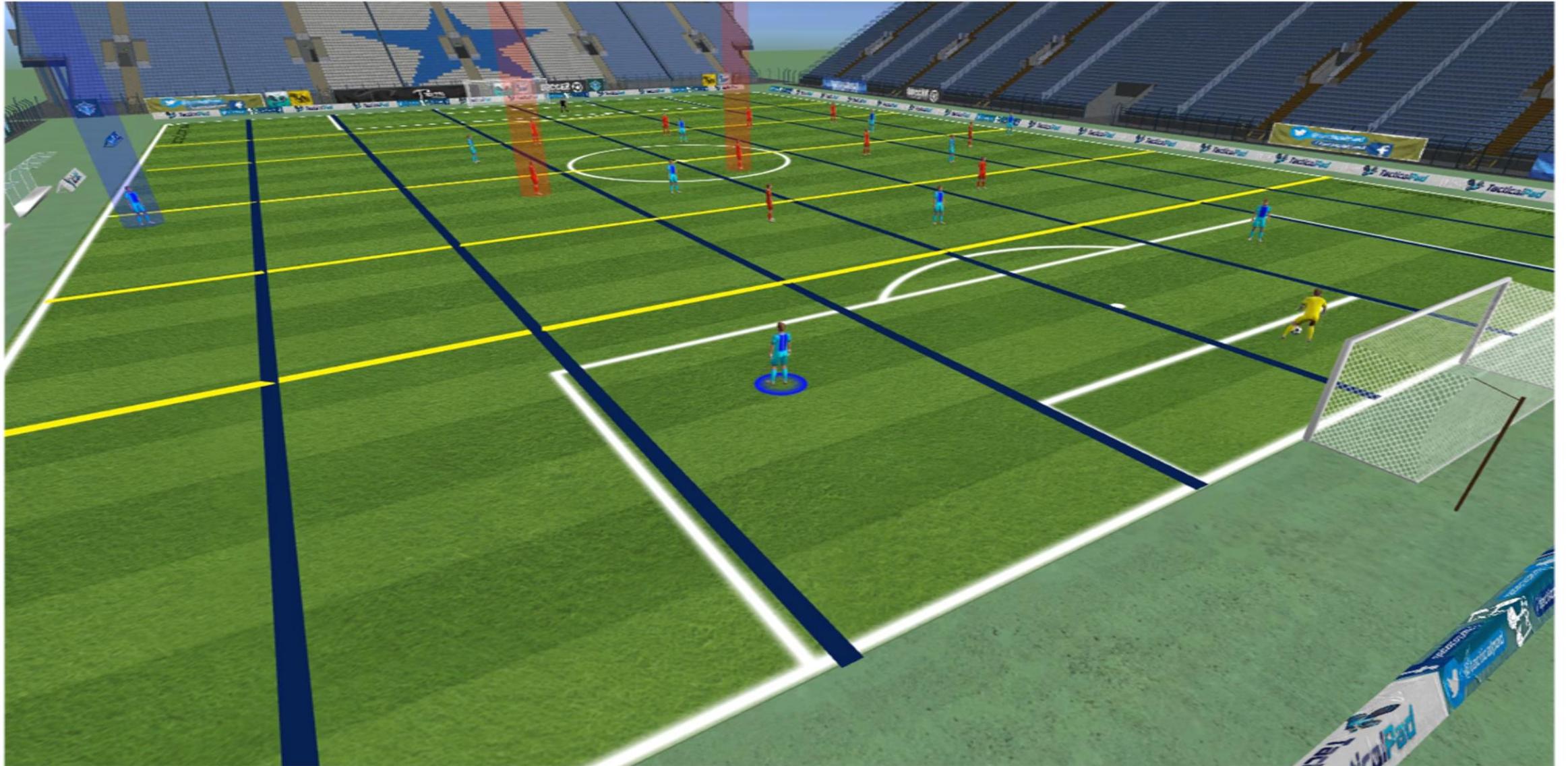


**例： 442のゾーンマークでビルドアップを守る相手  
に対するビルドアップの2パターンをCB目線で再現**

# 自チームのウイングに相手SBが出てくる場合→SBの背後



自チームのウィングに相手SH、ボランチのスライドが間に合っている場合⇒CBのサイドチェンジ



# 1 週間の例

これらの分析資料を基にフィジカル面、メンタル面の疲労、  
けが予防を考慮に入れ、週間スケジュールを作成

<b>Conceptos</b> \ <b>DÍA</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
回復/強度/ 敏捷系/ 持続	回復	O F F	強度/ 敏捷系	強度/持続	速度	試合	休 み
シチュエーション	無し		ビルドアップ /TAD	ロングボール プレー	フィニッシュ		
プレーモデル原則	サブサブ		マクロ/サブ /サブサブ	マクロ/サブ /サブサブ	サブ		
個人/セクター/ セクター同士/全体	個人/セクター		セクター/セク ター同士	セクター同士/ 全体	セクター		
練習要素	マーク、カバー		デスマルケ/ プレッシャー	マーク/ロング ボール	4°hombre		
戦術的負荷	---		++	+++	++		
インテンシティの高さ	---		+++	++	++		
スペース	小～中		中～大	中～大	中		
各セッション時間	短		中	長	短		

日付	15-9-2019 月曜日	節	1: vs	日	回復
目的	個人	マーク、カバーの動き			
	チーム	サブサブ原則、個人戦術、セクター単位			
内容	マーク、カバー				

### ノート

相手のダイレクトプレーに対するマーク、カバーの動きがテーマ

### アップ: 股関節ストレッチ、ロンド

メニュー1

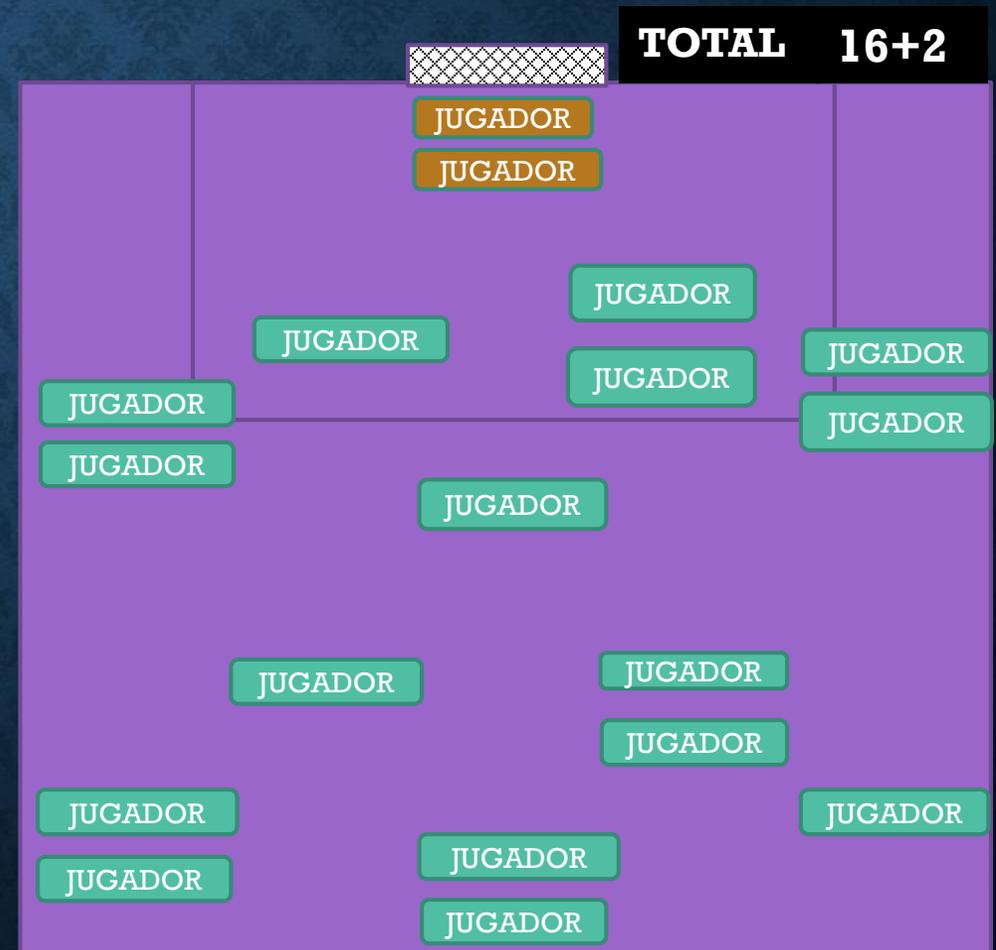
- パスサーキット

メニュー2

- 3ゾーンでの8対8(条件付きゲーム)

メニュー3

- 2対2+1フリーマンのミニゲーム



日付	00-00-2018	節	01:VS	日	強度/瞬間的負荷
目的	個人	デスマルケ、個人プレッシャー			
	チーム	マクロ/サブ原則,ビルドアップ~前進,守備への切り替え			
内容	ビルドアップ~前進時の相手のマンマークに対するデスマルケ。失った後の個人プレッシャー				

**ノート**

- 相手のハイプレッシャーに備える
- その時の守備の切り替えへの準備

**アップ:** 関節ストレッチ、ペアでパス

**TAREA 1**

- 3対3+2フリーマンのポジション(2グリッド)

**TAREA 2**

- 9対7のオレアーダ

**TAREA 3**

- 7対7+2サイドフリーマンのゲーム



日付	00-00-2018	節	01: vs	日	強度/持続的負荷
目的	個人	ダイレクトプレーに対する守備の準備と、ダイレクトプレー攻撃のオプション			
	チーム	マクロ原則			
要素	マ-クとカバー/ダイレクトプレー				

**ノート**

- 一つのオプションとして、相手のハイプレッシャーに対してのダイレクトプレー。そして逆に相手のダイレクトプレーへの守備確認

**アップ:** 関節ストレッチ、パス回し

TAREA 1

• 7対7+2フリーマンのポゼッション

TAREA 2

• 8対8のオレアーダ

TAREA 3

• 8対8のゲーム



日付	00-00-2018	節	01: vs	日	Velocidad
目的	個人	フィニッシュ			
	チーム	サブサブ/サブ原則			
要素	デスマルケ、Cuarto hombre				

**ノート**

- 相手の最終ラインを壊す動き
- セットプレーの準備

**アップ:** 関節ストレッチ、ロンド

**TAREA 1**

- レヴォルシオンOF

**TAREA 2**

- セットプレー

**TAREA 3**

- 4対4 + 8フリーマンのミニゲーム



戦術面からフィジカル面、メンタル面まで、本気で妥協なく勝利を目指し続ける環境の中でこそ、選手、チームスタッフとともに毎試合学ぶことができ、成長できる環境であると考えます。

そして、その道のりにゴールはありません。監督、スタッフ含めいつまでも学び続けないと世界のトップからは離される一方です。

そのため、ともにトップを目指し、学び、戦う意欲を持った選手を募集します。

どこまでも上を目指し一緒に戦いましょう！