

# 令和6年度仏子ブラックスサッカースポーツ少年団 基本方針

「挨拶(あいさつ)は、感謝の言葉」

サッカーが出来る事に対して保護者やコーチ、スタッフに感謝しよう！

サッカーが出来るのは、自分の力だけでなく支えてくれる人が沢山いるからです。

これからは、保護者・コーチ・仲間・相手チームの選手、保護者、コーチにも挨拶をしましょう。

学校でも同じです、先生や給食の先生やクラスの皆にも同じように感謝を込めて挨拶を

しましょう！。

☆低学年の見本になるように高学年が、しっかり挨拶をするように指導致します。

☆人を精神的や肉体的に傷付けるのは、とても悪い事です。

子供達や指導者も含めよい環境で楽しくサッカーが出来るよう指導し改善していきます。

☆スポーツと勉強の両立は大変ですが、子供のころから習慣づける事で将来に必ず役に立ちます。

スポーツをした後に勉強をすると運動しなかった場合と比べ成績が上がる事が分かりました。

そのメカニズムについては「記憶を上げる物質が脳に作用する」説が考えられております。

スポーツのやり過ぎは、逆効果となりますので、休憩をしっかり取り学年に合わせた練習を考えます。

(卒団生には、高校に特待生入学者や推薦入学、国立大の合格者、弁護士、学校の先生になったりJ1リーグの選手(なりFC東京やジュビロ磐田で活躍した金澤浄さんが居ます。)

☆学校でサッカー以外で表彰されるようスポーツの他に得意な科目を伸ばす努力が出来るようアドバイス致します。

☆卒団する前までに将来の事をしっかり考えられる事が出来る子供達になるようサッカーを通じ協力致します。

- 1、各学年 令和6年度年間目標：
  - ①子供の運動能力を最大限に高める指導をする。
  - ②子供一人一人のレベルにあった指導を行う。
  - ③仲間同士で試合中サッカーの指示、が出来るようにする。

☆6年、5年 ・公式戦(入間市市内大会上位)、フットサル、招待試合で練習の成果を出す。

☆4年、3年 ・市内大会、招待試合で練習の成果を出す。

☆2年以下 ・サッカーを覚えて仲間と楽しむ。団員募集活動、イベント参加。

## 2、目標達成の為の練習について

### ①基礎練習

- ・ラダー、ジャンプ、ジグザグコーン、(タイヤ+上り棒+遊具)での体の使い方、リズム感、反射神経、体力強化の練習
- ・2人組による歩きながらトラップして相手に返す。(インステップ、インサイド、もも、むね、肩か1バウンドでヘッド)
- ・ドリブル2列で競争させる。(アウト、イン、右だけ、左だけ、顔を上げる、スピードの変化、横、斜めのドリブル)
- ・切り替えし。(足の裏、足首、体の反転、かかと)
- ・フェイント(シザース、キック、引いてサイド、マルセイユ等)
- ・パスコン(パスが出てからダッシュしトラップ。慣れたらプレッシャーをかけて1トラップで相手をかかわす)
- ・高いボールの処理(もも、足でのトラップ、肩か1バウンドでヘッド、胸トラップ)
- ・ロングボール(2人組によるロングパス、トラップ)
- ・リフティング(各学年毎に目標を決める)
- ・シュート(蹴り方の指導、ペナルティー前からミドルシュート、ダイレクトシュート、1トラップシュート、センタリングからのボレーシュート、コーナーキックから等)
- ・ダッシュ(走り方の指導、相手のマークを決めダッシュでプレッシャーをかけボールをカットする。相手のボールを奪ったら速攻)
- ・持久力(フルコートで30分~40分間2試合分走り切る体力を付ける)
- ・1対1で体でボールを奪い素早いカウンター攻撃やパスをする
- ・低学年は学校の遊具を使用して反射神経や基礎体力を付ける

## ②ポジションの確認

- ・マグネット、コーンを使用し各自のポジションの役割を指導
- ・パスを貰う動き、スペースに素早く動く
- ・練習の時動きを停止させ現在位置の確認をしてどこに居れば一番いい位置か指導

## ③ディフェンスの練習

- ・1対1と体の入れ方(半身の体制で相手を前に向かせない、行かせない)
- ・3対2や4対3で攻撃より一人少ない人数で守る(マークの確認や仲間同士でポジション支持)
- ・ゴールキックを相手より先に触り味方に繋ぐ(ヘディングで相手と競り合う、1トラップでドリブル)
- ・キーパーがシュートを止めたら直ぐにボールを受け取り味方に繋ぐ(ダッシュでラインを上げカウンター)

## ④攻撃の練習

- ・4ゴールやラインゴールで攻撃の展開を早くする(広いスペースからの攻撃)
- ・バックパスやサイドパスを多用しサイドチェンジを早くする
- ・壁パスを多用しダイレクトパスで速攻
- ・サイド攻撃から切り替えてセンタリング
- ・ロングスローからの速攻やミドルシュート
- ・ポストプレーからのミドルシュートやダイレクトシュート
- ・フリーキック、コーナーキックに色々なパターンからのボレーシュート
- ・練習が飽きないように時間を決め新しい練習方法を考える
- ・早いドリブルで相手のいない方に素早く移動し味方にパスを出してフリーでもう一度パスを貰い攻撃する
- ・フェイントを沢山使い1対1で相手を交わしてパスやシュートをする

## 3、同学年でのレベルアップ

- ・入団3か月は、基礎練習(トラップ、パス、ドリブル、リフティング、シュート)をしっかりと行う
- ・シュートは、最初ゴムボールやバレーボールを使いボールの芯でインステップで蹴れるようにする
- ・シュート練習は、タイヤを使いボールを前に置き芯で強くインステップで蹴れるようにする
- ・シュートは、左右で蹴れるようにする
- ・夏休みや長期の休みは、学年単位で朝練か夕練を出来る限り毎日行う(サッカーノートに付ける)

## 4、個人のレベル測定

- ・半年1回テストを行う(キック力、20m走、リフティング、ドリブル、マト当て)上位には景品進呈

## 5、公式戦でディフェンスやキーパーの評価

- ・1試合毎に自分の子供以外のディフェンスの評価をする(高いボールの処理、体の使い方、パスの精度、パスカット)

## 6、イベントの協力

- ・夏祭り、フェスティバル、親子サッカー、合宿、バーベキュー等の協力
- ・仏子小で試合がある場合は、子供達には、お手伝い(ライン引き、トイレ掃除、ごみ拾い等)

以上