



# 2024-25【6/5/4/3年生】夏期合宿

学年/氏名

6年 氏名 稲葉陽一朗

希望ポジション

① FW ② IH ③ CMF

1月に決めたチーム内のルールを守れた場合は、チェックして下さい。



## チーム基本方針

- ✓ 「人の話を聴き、自分で考え、主張する」このサイクルを習慣化し自主性/主体性を持つ。
- ✓ チームはコーチのものではなく選手のものなので、まず選手たちがチーム目標を立て、コーチがその目標を達成するための練習メニューや強化プランを作成する。
- ✓ 自分自身でサッカーをやることを選んだので、コーチからの「教え」を待つのではなく、まず自分自身で学び・努力し、そしてチームで意見やプレーをぶつけ合う。  
コーチは選手個人に教えや導きや気付きを与え、チームの意見やプレーや戦術の部分を整理解る存在である。
- ✓ まず自分に「厳しく」、そしてチームメイトにも「厳しく」!! チームにマイナスになるような行動・言動を「笑って許さない」。
- ✓ 常に好奇心(様々なことに興味を持つ)・向上心(毎日上手くなる意識)・探求心(物事を深く知ろうとする意識)を持って努力し続ける。
- ✓ 練習や試合毎に一人一人「目標」を設定し臨み、練習や試合後は自宅で5~10分で良いので「復習」をする。一戦一戦を大切な「学びの場」とする。
- ✓ 試合は練習の成果を見る場であり、今後の練習への課題を見付け出す場であるが、サッカーが勝負を決めるスポーツである以上「常に勝ち負けにも拘る」。
- ✓ 保護者は選手たちをサポートしてくれる存在なので「感謝の気持ち」を持つ。



## 強化方針/強化プラン

- ✓ 月/火/木曜日活動予定：オフ・塾・スクール等の予定も含めて、自主練で何をすべきか、自分に何が必要なか考えて記入して下さい。

月曜日	オフ
火曜日	フィジカルトレーニング、ドリブル、シュートなどの練習をする。
木曜日	同じ

- ✓ 短期目標[~25年3月]：[新6/5年]7ブロックTC選考会

チーム目標	谷塚か区トレセンは6年全員入ったので7ブロックトレセンに1人でも多く入る。
個人目標	全学年で7ブロックトレセン入り、地域を目標とする。

- ✓ 中期目標[~25年7月]：[6年]前期リハウスリーグ/[6/5/4年]春季区民大会/[4年]ハトマークカップ/[6/5/4年]渋谷区TC選考会

チーム目標	リハウス前期の課題としては守備がもっと安定した試合をやりたい。
個人目標	とく点はとれてはいるが全試合とく点かプレーが安定させたい。

- ✓ 長期目標[~25年12月]：[6年]全日本予選/後期リハウスリーグ/[6/5/4年]秋季区民大会/[5年]JA東京カップ/[5年]7ブロックTC選考会

チーム目標	全日本は、まずは3回戦と、はし、リハウス全月券を目指す(後期全勝)
個人目標	全日本7ブロックトレセン2人はリハウス後期全月券のため外がわにでて安定したプレーをやる。

- ✓ 「攻撃戦術」「守備戦術」を配布する。基本的にはこの「戦術」を元に、チームや個人の課題に対して練習メニューを作成する。その日毎の練習テーマを、練習前か練習後にコーチから選手へ伝え、自宅で復習する際に活用できるようにする。



## サッカーへの心構え/チームのルール

- ✓ 練習前に全コーチへの挨拶を徹底し、試合会場等でも関係者(他チームの指導者・審判他)への挨拶を徹底する。
- ✓ 練習開始時間は原則9時20分とする。※遅刻した選手は、2ndチームの練習に参加する。
- ✓ アップの「ブラジル体操」はテンションを上げるため、チームメイトとコミュニケーションを取り声を出しながら行う。
- ✓ 練習道具(ゴール・マーカー・コーン等)の準備は、練習開始5分前までに全員で行い、片付も全員で行う。
- ✓ 練習試合・大会の際は、コーチから事前にタイムスケジュールを伝達し、選手たち自身で準備・アップ・片付・挨拶等を行う。
- ✓ 遠征バック(救急用具・シート他)は選手たちが使用するので、自分たちで公平に持ち運ぶ。
- ✓ 遠征の際、行き帰りは移動着のクラブTシャツを着用し、アップ前にユニフォームに着替え、試合終了後に再度クラブTシャツに着替える習慣を付ける。
- ✓ ミスを批判するのではなく、ミスをする前に指示の声を掛ける。ベンチからの声掛けは、味方が焦ってミスしてしまうような、急がすような声掛けはしない。
- ✓ 生活習慣を整えるために、基本的に21時半までには就寝する。ゲームをする時間も、家庭内で決められたルールを守る。

