



2024-25【6/5/4/3年生】夏期合宿

学年/氏名

3 年 氏名 おか本かん太

希望ポジション

①インサイド ②トップ ③ボランチ

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整頓する存在である。
- 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	FC東京 センビツなかつたら自習系東
火曜日	火曜日 けんしやうなかつたら自習系東
木曜日	自習系東

- 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	4人くらいはせんこうかいにでたい
個人目標	プロトシよゆうえにいきたい

- 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	もうちょっとがんばってシュートをしておし、点にする
個人目標	2点くらいはとりたい

- 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	せんしよーにてまなかなが1カにならないでサイドもつかう。
個人目標	全日本2年ほどリハウス2年ほどリハウスで3点とる

- 「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する。
- 遠征の際、行き帰りは移動中のクラブ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合う。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、急か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。

コーチに 教えて!

①～⑤の質問に答えて下さい!

ヒント:コーチの根本的な考え方は、勝つことだけに拘って、大人たち(指導者や保護者)が満足することではなく、選手の可能性や伸びしろを第一に考えて、ジュニアコース、ユース、その先の将来も踏まえて指導をしています。頭を使わないようなフォーメーションやただ頑張ってるだけのプレーは嫌いです。しっかり頭を使って判断が出来るプレーを好み、選手自身に勝ちに拘らせ、強く戦うことを求めます。

①コーチの好みのフォーメーションは「3-1-2-1」と「3-2-2」になります。コーチは何故このフォーメーションを採用するのか、このフォーメーションの長所3つと短所3つを教えてください?



「3-1-2-1」

【長所】

①ゴールに狙いやすいし、ミッドフィールダーが2人目がうしろをぬける
②また、パスをたしてインソールでキックをとり、ミッドフィールダーが
③ミッドフィールダーとこうけきのはまがくまが広い。

【短所】

①こうけきからゴールまでのときに、ミッドフィールダーがゴールに近づきにくい
②こうけきからゴールまでのときに、ミッドフィールダーがゴールに近づきにくい
③ミッドフィールダーの人数が少なすぎる



「3-2-2」

【長所】

①あがりなく、こうけきからゴールまでのときに、ミッドフィールダーがゴールに近づきにくい
②こうけきからゴールまでのときに、ミッドフィールダーがゴールに近づきにくい
③ミッドフィールダーの人数が多すぎる

【短所】

①ゴールに狙いやすいし、ミッドフィールダーが2人目がうしろをぬける
②また、パスをたしてインソールでキックをとり、ミッドフィールダーが
③ミッドフィールダーとこうけきのはまがくまが広い。

②コーチは「2-3-2」や「3-3-1」があまり好みではなく、なかなか採用しません。ただ割りと強いチームはこの2つのフォーメーションを採用していることが多いですが、その理由を3つ教えてください?



「3-3-1」

①点をとるために、ミッドフィールダーがゴールに近づきにくい
②ミッドフィールダーがゴールに近づきにくい
③ミッドフィールダーの人数が多すぎる

③「2-3-2」は好みではないと言いましたが、場合によっては採用しても良いかなとも考えます。コーチ好みになるような「2-3-2」の作戦を3つ教えてください?



「2-3-2」

①トップ2人をあがりなしにしてロングボールでだけクロス。
②サイドバックがあがりなしで、トップがうしろをぬける。
③トップ2人があがりなしで、サイドバックがあがりなし。

④フォーメーション「2-4-1」も候補の一つですが、2CBのサイドのスペースが空いてしまうのが、どうしても欠点です。この欠点を補うアイデアを教えてください?



「2-4-1」

かんがえた(2-4-1 → 3-2-2)

⑤IHの基本的なポジショニングはDF3人の重心(3人から等しい距離)に入るが正しいですが、このポジショニングの有効性を3つ教えてください?



①キックを打つことにより、ゴールキーパーがゴールに近づきにくい
②ゴールキーパーがゴールに近づきにくい
③ゴールキーパーがゴールに近づきにくい