



# 2024-25【6/5/4/3年生】夏期合宿

学年/氏名

{ 年 氏名 小 中 大 年 明

希望ポジション

① MF ② イサイト ③ FW

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釈する存在である。
- 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	ランニングで体力向上を目指す!
火曜日	じゅくなので家で、お母さんが教えてくれたストレッチをする。
木曜日	じゅく

- 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	リハウズで失点が増えたので失点を減らしたい。
個人目標	渋谷区TCに受かった。

- 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	渋谷区TC選考会多くの人が受かったのと同じくらい自分の能力を高めよう。
個人目標	区民大会TOP4チームに呼ばれたのと同じくらい自分の能力を高めたい。

- 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	7ブロックTCに受かるためみんな家で練習して、試合で活躍できるようにする。
個人目標	7ブロックTCに受かるため自分自身で練習して体力をつける。

- 「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。
- ミスは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、ジュニアユース、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」(相手から3バックの場合)

【長所】

- ①前の3人で最後はめに行ける
- ②サイドバックがインパクトのスペースが保てる
- ③FWの2人がうまいと落とせばインサイドは思い切り抜けてくる

【短所】

- ①守り手に行き止まりのサイドは行き来が難しい
- ②サイドバックが前に出てくると守備が崩れる
- ③カウンターをうけるという心配がある



「3-2-2」

【長所】

- ①片方のウイングは人が持つのはもう一人のウイングはもう一人のウイングに任せよう
- ②FWの2人でうまいと落とせばインサイドは思い切り抜けてくる
- ③FWの2人でうまいと落とせばインサイドは思い切り抜けてくる

【短所】

- ①FWの2人でうまいと落とせばインサイドは思い切り抜けてくる
- ②FWの2人でうまいと落とせばインサイドは思い切り抜けてくる
- ③FWの2人でうまいと落とせばインサイドは思い切り抜けてくる

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。ただ割りとき強いチームはこの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サイドバックが上か下か決まると攻めると守備が安定する
- ②土曜日のやることとかが決まるといいから
- ③サイドバックが持つのはサイドバックとスイッチが出来る

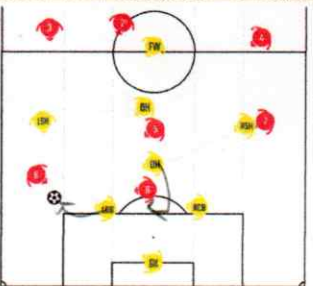
③「2-3-2」は好みではないと言いましたが、場合によっては採用しても良いかなとも考えます。コーチ好みになるような「2-3-2」の作戦を3つ教えてください?



「2-3-2」

- ①サイドバックが上か下か決まると攻めると守備が安定する
- ②土曜日のやることとかが決まるといいから
- ③サイドバックが持つのはサイドバックとスイッチが出来る

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」

LCBがボールに行きCHがW7落ちてくる

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とらえにくい
- ②LSBがななめに出しにくい
- ③身がぶれてるからいい

学年/氏名

5年 氏名 小村 大 翔