



2024-25【6/5/4/3年生】夏期合宿

学年/氏名

4年 氏名 荒木 3 ヲ ヲ 馬

希望ポジション

① サイドバック ② フォワード ③ インサイド

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、自分に何が必要なのか考えて記入して下さい。

月曜日	ドリブルの練習が中心でドリブルでドリブル
火曜日	ドリブルの練習が中心でドリブルでドリブル
木曜日	ドリブルの練習が中心でドリブルでドリブル
- ✓ 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	7ブロック大会で優勝する
個人目標	7ブロック大会で100回以上ドリブルを打つ
- ✓ 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	ハトマークでベストリアで選手になる
個人目標	7ブロックとそれ以上で優勝する
- ✓ 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	JAで優勝する
個人目標	東京大会で優勝して上がる
- ✓ 「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びする。
- ✓ 遠征の際、行き帰りは移動中のクラブシャツを着用し、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頭垂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 色々なパスができる
②

【短所】

② 点でうったところが見やてこうたゆそつ
③ ろんじボールとくわれんつうか'しやつい
① ボラン'チがま'い'く'し'お'いた'が'お'く
② イン'サ'イ'ド'が'サ'ボ'ル'し'せ'め'ら'れる



「3-2-2」

【長所】

【短所】

③ ゴールキックで'ボ'ル'が'た'い'よう'し'き'ぬ'ない
① せ'め'が'4'人'ま'い'し'な'る
② ロン'ク'キック'で'ま'ん'と'ま'る'ま'り'で'い'ける
③ ゴール'キック'が'ま'い'し'な'る
④ ゴール'キック'が'ま'い'し'な'る
⑤ ゴール'キック'が'ま'い'し'な'る
⑥ ゴール'キック'が'ま'い'し'な'る

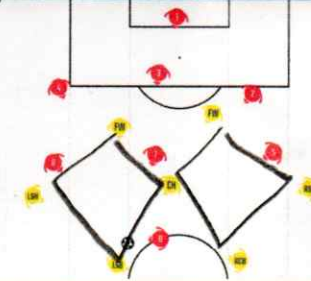
②コーチは「2-3-2」や「3-3-1」があまり好みではなく、なかなか採用しません。ただ割り強いチームはこの2つのフォーメーションを採用していることが多いですが、その理由を3つ教えてください?



「3-3-1」

① 2'キ'ャ'イ'ド'も'ま'ん'と'左'の'に'も'ま'い'さ'う
あ'る'か'ら'ぬ'ら'れ'ない
2'ト'ッ'プ'が'た'め'つ'て'し'ろ'の'ま'い'が'あ'ー'は'い'し'な'る
3'フ'ラ'イ'ド'も'カ'バ'ー'が'お'お'か'た'り'ぬ'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 1'フ'ラ'イ'ド'で'ト'ッ'プ'ル'や'た'て'パ'ス'を'する
2'コ'ー'ト'が'広'い'と'中'に'ま'ま'た'り'ぬ'る
3'この'◇'見'た'い'に'パ'ス'ユ'ース'が'ま'い'し'な'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」

かへんしき(2-4-1 ⇄ 3-3-1)

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 パ'ス'が'し'や'す'い
② ま'い'て'を'ひ'き'つ'け'て'パ'ス'が'で'きる
③ ま'い'て'が'け'い'か'い'し'て'す'が'ら'ロン'ク'が'ボ'ル'を'ま'い'し'な'る