

初石少年サッカークラブ指導方針

【基本方針】

- ・ 大きな声で挨拶が出来る選手を育てる
- ・ 6年生まで楽しく続けられる選手を育てる
- ・ フェアプレーで勝負する選手を育てる

【内容】

<p>初石サッカーの志向</p>	<p>■ 目指すスタイルと気をつけること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 足の速さや、背の高さに頼らない(ボールコントロールが出来ることが優先) ・ 簡単にクリアさせない(本当にピンチなのか、仲間に繋げるのか:判断) ・ 適当なクロスボールを放り込まない(誰を狙って蹴ったのか) ・ なるべくゴロでパスをつなぐ(仲間が処理しやすいパスという意識、正確性) ・ 相手より先にボールを触る(ボールへの「寄り」の意識、) ・ 1対1で負けない(負けても粘る。コースを一つ潰せたことでも勝ったことに) <p>■ 汚いプレーをしない(つかむ、引っ張る、つまずかせる)</p> <p>⇒ 楽に相手からボールを奪うと能力が伸びなくなるから苦しくてもフェアプレーにこだわる！ (ずるいことをして勝つことと、負けないことは違うことを意識させる)</p> <p>■ 仲間が元気になる声をかける。仲間に指示をする。仲間をけなさない。</p>		
<p>試合時の注意点</p>	<p>大声で怒鳴らない、叱らない(危険なプレー以外)、よいプレーをほめる(チームのためにどう役立ったのかを伝える)(凄い、えらい、上手いもいいが、「よくカットして」「よく詰めてくれて」チームに貢献できたことへの喜びを感じてもらおう。</p>		
<p>練習時の注意点</p>	<p>ゲーム中心。コーチの話が長くなるようにする。身につくまで繰り返す。</p>		
<p>子どもたちのルール</p>	<p>話をする人の目を見て、話を聞く。大きな声で返事をする</p>		
<p>対象</p>	<p>6 歳～8 歳</p>	<p>9 歳～10 歳</p>	<p>11 歳～12 歳</p>
<p>指導のキーワード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「一貫性」 ・ 「言葉の統一」 ・ プレーをよく観察する(なぜ上手いかなのか) 	<p>ボールに沢山触れる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボールに早く寄る ・ ボールを追いかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゴールを奪う(向かう) ・ ゴールを守る(ポジション) ・ ボールを奪う(自分、連携) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教えすぎない(気づかせる) ・ 問いかけ ・ M-T-M ・ ボールを弾ませない
<p>指導目標</p>	<p>※定期的記録をつける</p> <p>ボールをとられたら追いかける</p> <p>体を入れてボールをとる</p> <p>必ずチェックに行く</p> <p>※練習から高いプレッシャーの環境を作る</p> <p>ゴールデンエイジ</p> <p>■ボールが動いている時に次の動き (ボールがない時に次の予測)</p>		

ドリブル ・8の字目標(回:全員) ・コーンドリブル	・2年:8 50cm 間隔 or 横倒し	・3年:11 4年:12 ・間隔をボール1個半	・5年:13 6年:14 ⇒(右・左・左右・アウト) ・間隔をボール1個
フェイント・ターン	コーチが いろいろな技を見せる	自分で 好きな技を見つける	自分で 見つけた得意技を磨く
リフティング(回)	キックしてキャッチ 1回キック 2回キック	・10~30、両足10 ・9歳(50)、10歳(100) 目標:上段全員、下段3割 移動リフティング10m	・30~50、両足20(全員) ・11歳(200)、12歳(500) 目標:上段全員、下段3割 移動リフティング20m、50m
キック ・早い時期から左右にチャレンジ	浮き球、動いている球で自由(静止球は無理しない)	浮き球、動いている ・インステップ ・インフロント ・インサイド	静止したボール ・インステップ ・インフロント ・アウトサイド
インステップならつま先をきっちり伸ばす、インサイドならつま先を目いっぱい脛に向けて引き上げているか			
ボールタッチ	左右どちらもチャレンジ		
トラップ(丁寧に) ・何処にトラップするのか		・インサイド、足裏 4年からボディシェイプ (周りを見て⇒寄る)	・胸、腿、アウトサイド トラップ直前に顔を上げる (周り⇒寄り⇒周り⇒トラップ)
ヘディング		4年以降バレーボールから	
ボール回し		4対1、3対1	3対1、4対2(連携守備)
ミニゲーム	全員が回子で追いかける (見ている子がいない様に)	全員相手エンドに入ったら シュート	全員にパス回してからシュート
戦術	こだわらない	個人の戦術	グループの戦術

■ その他思いつくキーワード

ワンサイドカット(個々に⇒全員で統率がとれた)、スルーパス(門を通す)、パスした後のもらう動き(ボールを下げたらサイドに開いてもらえる動き)、どんな相手でも同じ戦い方が出来る、フェイント入れてからトラップ・パス(高学年)、センタリングをもらう際の「タメ」、「ズレ」

■ 気をつけたいこと

同じ学年でも一人ひとり成長の速度が違うことを指導者が意識する。

(4年生で気が付く子供と同じことを6年になって気が付く子もいる)

■ 大会について

・大会ごとに目標とかテーマを決めて子供たちに伝える。

・子供たちの気持ちの高まりを情勢する。(「なんとなく」大会に参加することがないように)

■元気に声が出る子供たちへの取り組みとして

- ・ 4年までは体操のとき必ずチームを2つに分けて声の大きさを競い合わせる。
- ・ 5年からはブラジル体操。5年秋からは自分たちでアップまで実施できるようにする。

■ヘッドコーチへお願い

- ・年間計画を作りましょう。別紙1
- ・選手個々の特徴(長所・短所)の把握と今後伸ばしていきたいポイントを6月目処でまとめましょう。11月に中間評価。そして3月に振り返りましょう。別紙2

■勝負へのこだわり

勝利を目指すことはスポーツの基礎です。だからといって私たちは結果優先の技術は教えません。**親やコーチが勝負にこだわる必要はない**と思いますが、子供たちには勝負にこだわる気持ちを植えつけていく必要があると思っています。「勝負へのこだわり」は1対1のボールの奪い合い、抜かれたとき追いかけて奪い返す、得意のフェイントで相手を抜くなど「試合に勝つ」ということ以外に沢山あります。これがサッカーの楽しさで「勝負へのこだわり」です。その過程で汚いプレーをしたり仲間をけなしたり、簡単にクリアするような「こだわり」ではなく、最後までベストを尽くす。ぎりぎりまであきらめない。ということをお教えたらいいなあとと思っています。楽しいサッカーと勝負へのこだわりを両立させましょう。サッカーの**楽しさを強調**することは、けっして「勝負にこだわらない」ことを意味するのではないということだそうです。

■大会で試合になかなか出られない子に（練習試合をなるべく組んで経験させるけど・・・）

技術(トラップ、キック、ドリブル)がレベルに達していない子には精一杯ベンチで指示や応援することを教えましょう。ベンチで精一杯応援している子供なら試合に出ていなくても勝利と一緒に分かち合えると思います。ぼんやり試合をみている応援もしない子はきっと勝っても負けてもその状況を「共感」できません。試合に出られるようになるためには、みんなと一緒に練習だけではなく、みんながやっていない時の自宅での練習で差を詰めることが大事だということも教えましょう。

以上