



KSS 指導教程案 (幼稚部/小学部)

2018年 4月 発行



練習時間



幼稚部		練習内容
60分	5分	自由時間
	5分	ウォーミングアップ
	15分	楽しむメインの練習 ①
	15分	楽しむメインの練習 ②
	20分	ゲーム

小学部		練習内容
120分	10分	ウォーミングアップ コーディネーション
	30～ 40分	個人技術 練習
	30～ 40分	テーマ練習
	20～ 30分	ゲーム

開始10分前にはグラウンドに集まりましょう。

コーチ体制

学年	カテゴリー	主コーチ
プレ・年少 年中・年長	U-6	加藤/(渡辺・増嶋) コーチ ペーラー/(増嶋・渡辺) コーチ
小1	U-8	渡辺 コーチ (迫田コーチ)
小2		
小3	U-10	加藤 コーチ (利重コーチ)
小4		
小5	U-12	増嶋 コーチ (水谷コーチ)
小6		
小3-6	アドバンス クラス	人数に合わせてコース設置
中1-3	中学部	増嶋コーチ/(迫・利重・水谷)

※アドバンスクラスの参加には技術・知識面を考慮した選考基準があります。

※小学生5-6年生は中学部参加が可能です。参加には技術、体力、体格面を考慮した選考基準があります。

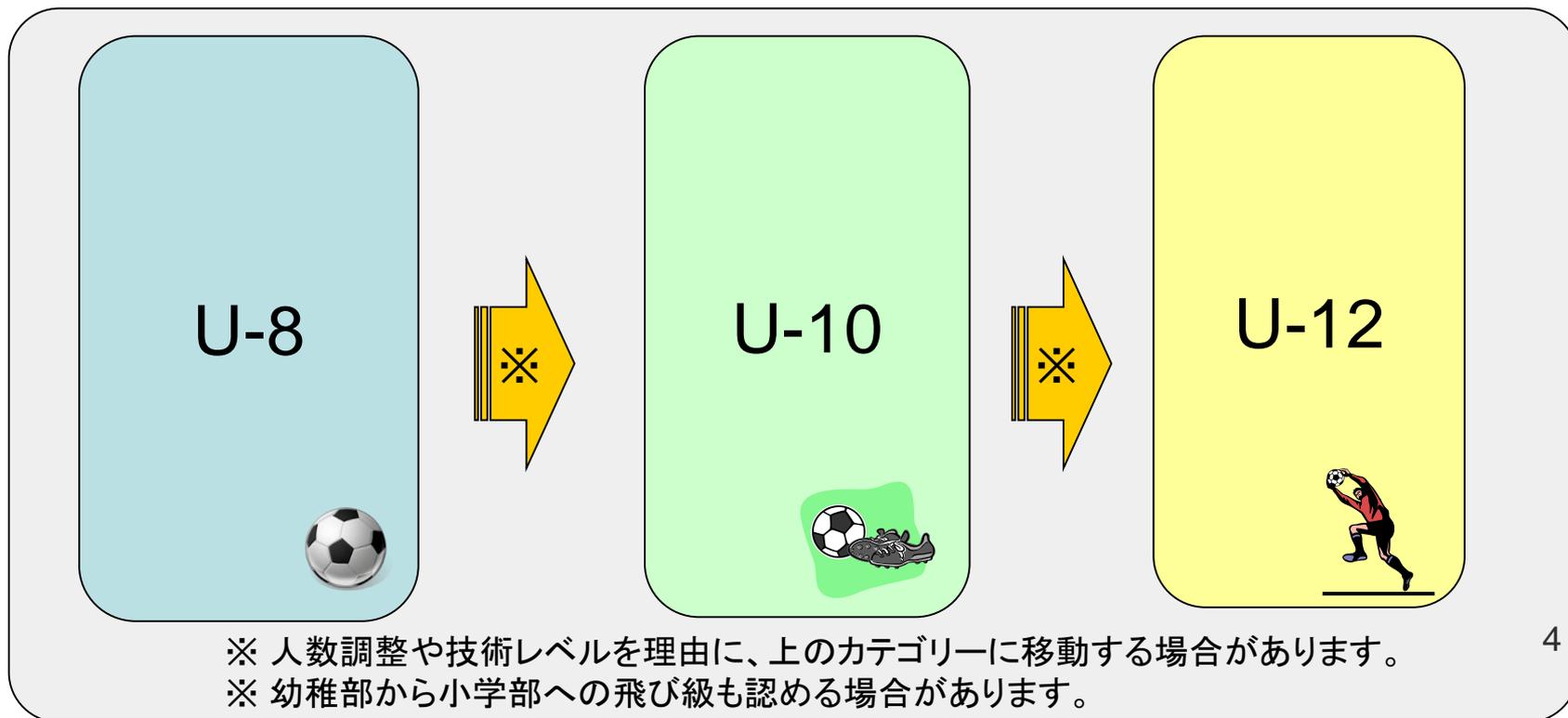
基本アドバンスクラスからの推薦となります。 ※サポートコーチ高瀬コーチが各グループに入ります

クラス分け図



 **アドバンス クラス** 

定義: より高い目標を志す者
サッカー技術/知識が一定水準を満たす者



子供達にとって重要な4つのスキルの養成

心

礼儀・リーダーシップ・チームワーク
の大切さを学ぶ
自分で考える／判断する力
を養う

技

個人技術
サッカーの基本を養う
(止める、運ぶ etc.)

術

個人戦術
(個人での攻め方、守り方)
グループ戦術
(複数での攻め方、守り方)

体

体力とコーディネーション
現代の子供達に不足され
がちな体力を補う



このスキルを楽しみながら習得する!

指導テーマ



子供達が自分で判断できる／考えるよう指導する。

幼稚園
(U-6)

集団行動に慣れる事を目的とする。
サッカーを楽しみ、心から好きになってもらう事を重要視する。
楽しく・盛り上がるトレーニングを行う。

低学年
(U-8)

個人技術(止める・蹴る・運ぶなど)の基本を学ぶ
ボールを使ったコーディネーショントレーニングを中心とする。
サッカーをいっぱい楽しむ

中高学年
(U-10/12)

個人技術をより専門的に学び、実践で活かせるようにする。
個人戦術の基本を理解する

アドバンス

個人技術を錬磨し、より高度な技術を身につける。
グループ戦術の基本を理解する

U-8

個人技術

テーマ練習

4月

7月

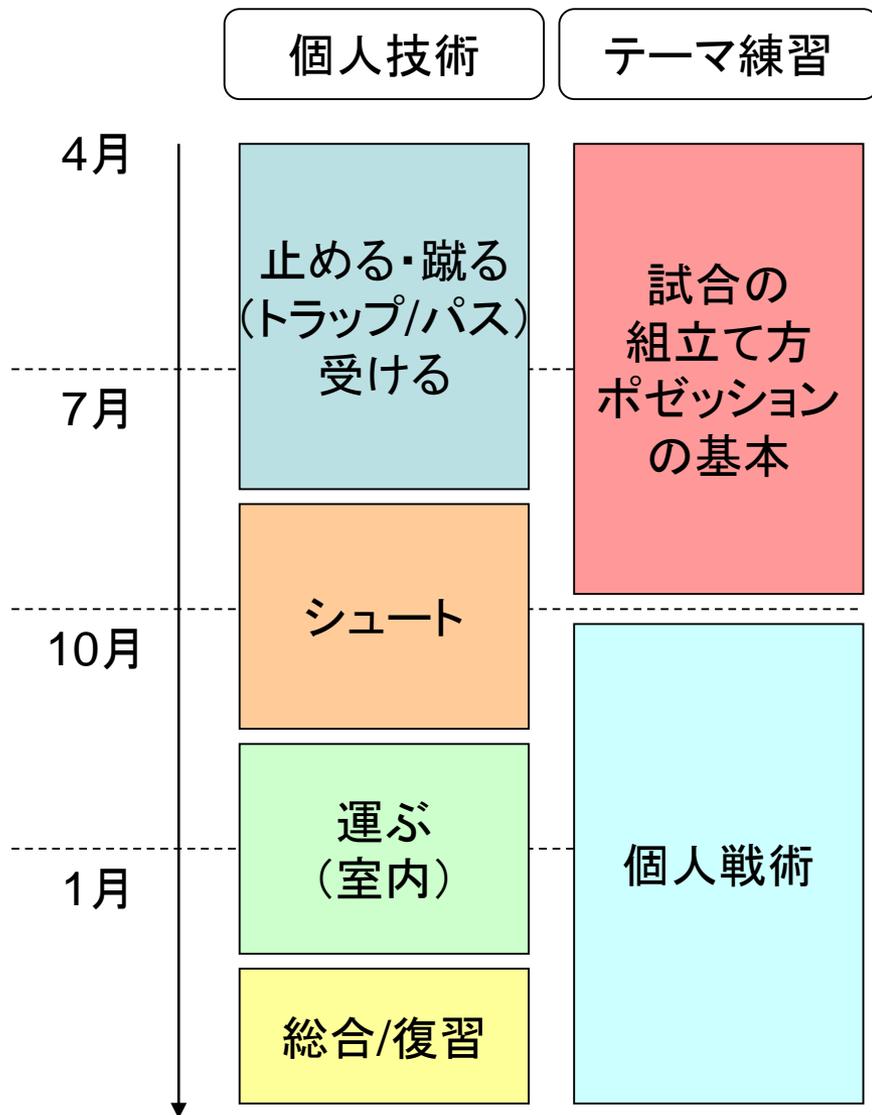
10月

1月



- 指導方針
 - コーチによるデモンストレーションを行う
 - 改善点を適所に見つけてコーチングをする
 - 個人技術練習で学んだ事と関連付けて試合をする
- モチベーション
 - サッカーを楽しみ、もっとやりたいという気持ちをもてる。
- 個人技術全般
 - パス、ドリブル、シュートなど基本技術の基礎を全般的に学ぶ。
- グループトレーニング
 - 仲間と協力したサッカーを学ぶ。
 - パスを利用して攻める事を学ぶ

U-10/-12



- 止める/蹴る(トラップ/パス)
 - サッカーの最も基本となる動作を学ぶ
 - 止める・蹴る技術がいかに重要かを伝え、確実性を高める
- 受ける
 - ボールをもらう前の動作
 - ボールの受け方の基本を学ぶ
- シュート
 - シュート成功率を上げる方法を学ぶ
 - 様々なシュートシーンを想定し練習する
- 運ぶ
 - 色々な状況でのボールの運び方を学ぶ
 - ボールの運び方の様々なテクニックを学ぶ
- 試合の組立て方 / ポゼッション
 - パスをもらう位置を考える
 - パス回しの基本(フォロー、カバー、サイドチェンジ etc...)
- 個人戦術
 - 1vs1における守備と攻撃

アドバンス クラス

基本技術

テーマ練習

4月

止める・蹴るⅡ
(トラップ/パス)
受けるⅡ

7月

シュートⅡ

10月

ドリブルⅡ
テクニク
(室内)

1月

外す動き

グループ戦術

- 止める/蹴る(トラップ/パス)Ⅱ
 - あらゆる状況でのトラップ&パス
 - プレッシャーの中でのトラップ&パス
 - 受けるⅡ
 - 様々な場所/シチュエーションでのボールの受け方を学ぶ
 - シュートⅡ
 - シュート成功率を上げる反復トレーニング
 - 様々なシュートシーンを想定し練習する
 - ドリブルⅡ / テクニク
 - フェイントの取得と実践使用
 - ボールテクニクを磨く
 - 外す動き
 - ディフェンスを外す動き方を学ぶ(フリーになる)
 - グループ戦術
 - 複数人数でのゴールまでのオフENS
 - 複数人数でのディフェンス
 - ポゼッション
- ※場合によっては個人戦術をする場合もある

アドバンスクラス

小学生による中学部 進級条件

- アドバンスクラスへの進級条件（進級テスト有）
 - リフティングの基準
 - パス、ドリブル、トラップ、シュートの基本技術が満たされるレベル
 - サッカーへの向上心が高い者
- 小学生による中学部への進級条件
 - アドバンスクラスに所属する小学5-6年生
 - 現地サッカークラブに所属する者
 - アドバンスクラスコーチからの推薦
 - リフティングの基準 ・身体能力に秀でている者
 - 中学部コーチからの体験会後の承諾



アドバンスクラス リフティング基準

進級/在留 テスト	回数	実施時期
アドバンスクラスへ進級	15回 以上	いつでも可
在留 第一回 テスト	25回 以上	進級後 3か月
在留 第二回 テスト	35回 以上	進級後 6か月
中学部 進級 権利	50回 以上	いつでも可

※ なるべく、交互の足を使い、細かいタッチでリフティングを行う。

※ リフティングの練習はトレーニング時間外で行うように努力する。毎日少しずつ。



指導方針

- コーチによるデモンストレーションを行う
- 改善点を適所に見つけてコーチングをする
- 個人技術/テーマ練習で学んだ事と関連付けて試合をする
- 質問を多用し、子供達と会話しながら(考えさせながら)指導する。
 - 答えが出ない時は、すぐに子供達に正解を与えず、ヒントを与え、答えを導くよう指導する
(答えを与えるのが指導者ではなく、答えを導かせるのが指導者である)

コーチの心得

- 子供達の良い手本となる
 - 技術だけでなく、礼儀や学ぶ姿勢、態度等
- 「褒める、叱る」のメリハリをつける
 - 褒めることを忘れない、叱る事を恐れない
- コーチング／話法に気をつける
- コーチが主役にならない

