

# 鵜 洋 ア ー セ ナ ル 指 導 方 針

## 《 鵜 洋 ア ー セ ナ ル の 基 本 理 念 》

- ★子供たちが末永くスポーツ(サッカーのみならず他のスポーツ)に興味を持ち続ける。
- ★全力を尽くす事を習得させ、勝敗にはこだわらず全員参加でゲームを楽しむ。
- ★卒団しても気軽に集まる環境を作る。(中・高・大・社会人になっても)

### ( 基 本 的 な 思 想 )

技 術 ⇒ 常に基本に戻り、あせらず急がずステップバイステップ

戦 術 ⇒ 考え(基本)を理解させ、子供に判断・実行させる

### ( 年 次 毎 の 指 導 )

★ 各学年とも全員にキーパーの練習をする。(基本練習の中で随時) ★

### ( 低 学 年 の 基 本 )

- ・ 楽しくみんなで遊ぶこと。
- ・ ゴールに対する意欲。
- ・ ボールに慣れること。
- ・ コーチの言うことを表現できること。

年 次	指 導 方 針	練 習 内 容
1 年 幼 児	○ボールは友達	ボールに親しみ、遊びの中で基本を身につける ① 手を使ってゲーム ② 足を使ってゲーム
	○サッカーって何?	基本的ルール、サッカー用語、試合の仕組み ① 挨拶、服装、用具、ピッチの名称 ② 試合開始、リスタートの場所、主な反則の名称、スローイン
2 年	○サッカーって何?	基本的ルール、サッカー用語、試合の仕組み ① 挨拶、服装、用具、ピッチの名称 ② 試合開始、リスタートの場所、主な反則の名称、スローイン
	○ボールに慣れる	ボールに親しみ、遊びの中で基本を身につける ① インステップ、インサイドキックの習得 ② 足の裏を使ったボールの扱いに慣れ親しむ ③ 正しいヘディングの基本を身につける

( 中 学 年 の 基 本 )

- ・ 基本的な技術。 ○相手をかわす
- ・ 技術の種類を増やす。 ドリブルのバリエーションを増やす
- ・ 仲間と協力してゲームを進める。 ① 各部位を使ったドリブル
- ・ サッカーというイメージを持つ ② ルックアップの徹底 (有効な視野の確保)
- ③ 対人プレー = 1対1 = の実践

年 次	指導方針	練習内容
3 年	○ゴールを狙う	さまざまなシュート(キック)を練習 ① アウトサイドキックの習得 ② 両足を使う練習、ダイレクトキックの練習
	○ルールの習得	フェアプレー意識の徹底 ① 仲間としての握手 ② 反則の理解、審判への態度
4 年	○コンビネーション	パス、ドリブルの組み合わせを考え、判断する ① 2対1、3対1、4対2、等の練習の中でパス・ドリブルのタイミング、強さ、方向性を習得
	○ミニゲーム	実戦形式での応用 ① ルックアップ、ダイレクトパスにトライ ② フェイントの習得と実践
	○守備の基本	基本的なポジショニング、守備の姿勢の習得

( 高 学 年 の 基 本 )

- ・ しっかりとしたスキル
- ・ 個人戦術の習得
- ・ 対人プレー
- ・ 個人技 (基本) レベルアップ

年 次	指導方針	練習内容
5 年	○チーム戦術(基本)	フォーメーション、ポジショニングを理解する ① 各ポジションの役割、意思疎通 =パスを受ける動き= ② コーチング、サポーティング、フリーランニング
	○個人スキルの向上	ドリブル・キックのスピードアップ
6 年	○チーム戦術(応用)	さまざまなポジションにトライ ① カバーリング、オーバーラップの実践
	○リーダーシップ	最年長として模範となるように ① 自主練習での低学年の指導 コーチからの毎月別メニューの実践(基礎練習の指導) ミニゲームの実践 ② 練習の準備、後片付けの率先

## 練習要領

1. 定例練習	(1)自主練習(火・木)	・15:50開始～16:50終了 ・保護者当番は17:00まで
	(2)コーチ指導日(土曜日)	・夏時間(4月～9月)13:00開始～18:00終了 ・冬時間(10月～3月)12:00開始～18:00(日没) *第4土曜日は12:15～ ・(1～3年生、幼児)第2土曜日は9:00～12:00 ・土曜日の練習は基本的に全員参加。 ・土曜日の練習は無断欠席厳禁。 ・欠席する場合は、前日までに監督又はコーチへかならず本人が連絡する。
	(3)練習開始日・終了日	・各学期始業後、最初の土曜日から各学期の終了日まで。 ・自主練習は学期始めよりすぐ開始。
2. 春・夏・冬休みの練習日		・監督・コーチの打合わせ後連絡します。
3. 特別練習		・夏期合宿・練習試合・各チーム打合せ会等は、監督・コーチの打合せ後連絡します。
4. 雨天時の練習		・原則として雨天の日は、練習はありません。
5. 練習の変更・中止		・監督・コーチが都合により練習等を変更・中止する場合は、速やかに連絡します。 ・練習中に光化学スモッグ注意報が発令された場合、練習を中止、解散となります。また、雷発生時は安全な場所に避難し、コーチまたは当番保護者の指示に従う。

## 練習時の心得

1. 自転車は、指定の自転車置き場に置き、必ずライトがつくこと。
2. 動きやすいシャツ、短パン、(トレパン)を着ること。また、スネアテは必ず付けること。  
(ボタン、ファスナー等の無いものが望ましい。)
3. 持ち物には必ず名前を書くこと。

## 試合時の心得

- |     |  |
|-----|--|
| 子供  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持ち物：試合用具一式・交通費・水筒・タオル・着替え一式、等</li> <li>2. 集合時間の5分前までには集まること。</li> <li>3. 移動の際、電車・バスの中で騒いだり、ふざけたりせず他の人の迷惑にならないようにすること。</li> </ol> |
| 引率者 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持ち物：救急用具・緊急連絡表・学年連絡網・ボールネット等その他の用具。</li> <li>2. 怪我等の際は、緊急連絡表に従って応急処置・緊急手配など、必要な連絡・対応を行ってください。</li> </ol>                         |

## お願い

練習や試合での心得として基本的なことを書いてありますが、お子様が参加するサッカーチームですから、和やかで楽しい運営が図れますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。

## 【緊急連絡表】

※ いずれも引率者が行う手順とする。

### 1. 緊急の場合

#### ① 119番通報

- \* 現在地住所、電話番号を伝える
  - \* 応急手当(救急隊指示に従う)
- ② 保護者に連絡・引継ぎ



- ③ 学年世話係に連絡  
⇒代表・まとめ役に連絡

- ④ 保護者⇒保険担当に連絡  
スポーツ保険の申請・受領

### 2. 軽傷ではあるが、連絡確認が必要と思われる場合。

#### ① 応急手当

- ② 保護者に連絡
- \* 活動可能⇒帰宅後連絡
  - \* 活動不可能⇒保護者の引き取り



#### ★通院が発生した場合

- \* 学年世話係に連絡  
⇒代表・まとめ役に連絡
- \* 保護者⇒保険担当に連絡  
スポーツ保険の申請・受領