



【古淵校・東急ツインズ校】

# 2025年度 アドヴァンスクラス 年間トレーニング計画

## 年間育成プラン

■ 試合の中で下記5項目の『認知・判断・実行』を高い質で出来る選手を目指します。

- ①ボールを持っている時もボールを持っていない時も、常に多くの事象を観ることができる技術を身につける【認知】
- ②サッカーの原理原則を理解し相手・味方の状況やプレーエリアによって最適な選択ができる判断力を身につける【判断】
- ③止める・蹴る・運ぶの技術をプレッシャーの高い状況の中で正確に早く行うことができる個人技術を身につける【実行】
- ④攻守において1対1で負けない個人技術(突破・保持・堅守)と粘り強く諦めない強いメンタルを身につける【実行】
- ⑤ボールを持っていない時も相手の脅威になるように、ボールをもらう技術とマークを外す技術を身につける【実行】

## 年間トレーニングプラン

- 育成年代といわれる小学生年代に習得をしておきたい個人技術・グループ戦術・チーム戦術を学びます。
- 『サッカーがうまくなる』ために、トレーニングには常にサッカーの試合の中で起こる状況を組み込み、サッカーのプレーや試合の流れに沿って、段階的にトレーニングを行います。
- 試合の中で技術を発揮できる選手を目指す為にプレッシャーの強度が高い状況(相手や味方がいる)でのトレーニングを多く取入れ、さらにその中に認知・判断の要素も多く組み込んでいきます。



### 【月別トレーニングテーマ】

【第1期】個人技術	【第2期】スモールグループ戦術	【第3期】チーム戦術
【4月テーマ】 『攻撃の個人技術』 ■ 1対1での突破・保持の技術向上	【8月テーマ】 『攻撃のグループ戦術』 ■ コンビネーションプレー	【12月テーマ】 『攻撃のチーム戦術』 ■ ビルドアップ
【5月テーマ】 『守備の個人技術』 ■ 1対1でのボール奪取の技術向上	【9月テーマ】 『守備のグループ戦術』 ■ チャレンジ&カバー	【1月テーマ】 『守備のチーム戦術』 ■ 中盤の守備
【6月テーマ】 『攻撃の個人技術』 ■ パス&コントロールの技術向上	【10月テーマ】 『攻撃のグループ戦術』 ■ ゴール前での崩し	【2月テーマ】 『攻撃のチーム戦術』 ■ カウンターアタック
【7月テーマ】 『ゴール前での個人技術(攻守)』 ■ シュートスキルの技術向上 ■ シュートブロックの技術向上	【11月テーマ】 『守備のグループ戦術』 ■ スライド(横ズレ・縦ズレ)	【3月テーマ】 『守備のチーム戦術』 ■ ゴール前の守備

## 年間コーチングプラン

- 選手が楽しく前向きにトレーニングができるようポジティブな声掛けや表現で選手にアプローチしていきます。
- その日のテーマやポイントを明確に分かりやすい言葉で伝える事で意識をもってトレーニング出来るように促します。
- 選手個々のレベル・長所・性格などに合わせて個別性をもって個々にアドバイスやアプローチを行います。

【古淵校・東急ツインズ校 アドヴァンスクラス担当】

FC町田ゼルビアフットボールスクール  
 フットボールスクールサブダイレクター 小宮 佳孝(こみや よしたか)

