



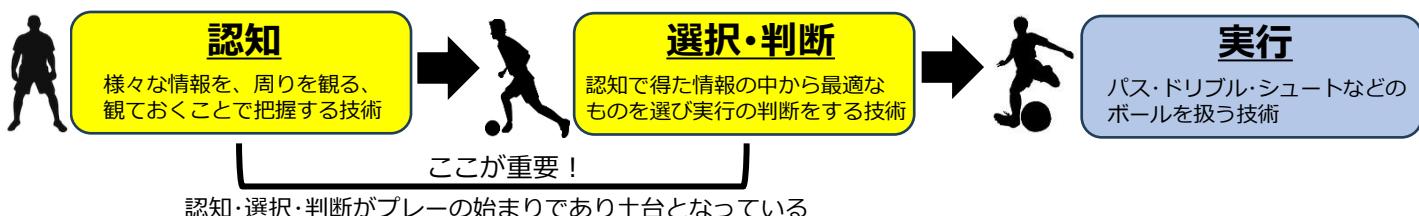
【2026年度 古淵校】

アドヴァンスクラス 年間トレーニング計画表

★『アドヴァンスクラス』で目指す選手像

■試合の中で『認知・選択と判断・実行』を高い質で出来る選手を目指す！

【サッカーのプレーの流れ】



【アドヴァンスクラスで学ぶこと】

《認知》

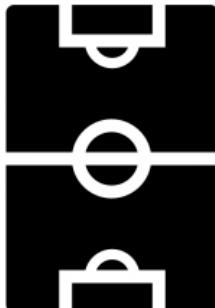
- ①ボールを持っている時もボールを持っていない時も、常に多くの事象を観ることができる技術を身につける
- ②攻守の様々な状況に応じて常に適切なポジショニングが取れる技術を身につける

《選択・判断》

- ③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、それを実行できる判断力を身につける
- ④判断を変えながら様々な状況に対応することができ、自分と味方を活かすことができる判断力を身につける

《実行》

- ⑤試合の中で、止める・蹴る・運ぶをどんな状況でも正確に適切なスピードで実行できる個人技術を身につける
- ⑥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
- ⑦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



★ 年間スクールプラン

【月別トレーニングテーマ】

【第1期】モデルプレイヤーレッスン
ゼルビアのTOP選手のプレーをモデルにして個人技術の向上を目指す
【4月テーマ】 『攻撃の技術向上①～相馬 勇紀～』
【5月テーマ】 『守備の技術向上①～昌子 源～』
【6月テーマ】 『攻撃の技術向上②～藤尾 翔太～』
【7月テーマ】 『守備の技術向上②～岡村 大八～』

【第2期】スマールグループレッスン
スマールグループで相手に勝つための攻撃と守備の戦術を学びます
【8月テーマ】 『ゴール前の崩しからのフィニッシュ』
【9月テーマ】 『ゴール前での失点をしない守備』
【10月テーマ】 『ゴールを目指す為のビルトアップ』
【11月テーマ】 『前線からの守備』

【第3期】シチュエーション別レッスン
試合の中で起こる様々なシチュエーションをテーマに技術・戦術を学びます
【12月テーマ】 『セットプレーからの攻撃と守備』
【1月テーマ】 『守備から攻撃への切替～カウンター～』
【2月テーマ】 『サイドを活かした攻撃』
【3月テーマ】 『ゲームスキル&ゲームメイク』 ～選手たち自身で試合を勝ち抜く習慣をつける～

【トレーニングプラン】

- 『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り入れ、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。

【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ます。
- テーマ・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・アドヴァンスクラス担当】

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)



FC町田ゼルビア