

京都長岡ジョイフルフットボールクラブ指導指針

〈コンセプト〉 個を活かし「観て・考えて・行動」できる選手育成

- * 練習はテーマ設定をしてメニューに沿ってドリルを行う
- * キーワードを明確に伝えポイントを教えよう
- * 3つの「S」にこだわろう, 正確さ・スピード・視野の確保
- * 対人プレーをよく多く取り入れ「観て・考えて・行動」するプレーを
- * 試合で出来なかったことを練習のテーマに(MTMTレーニング)
- * 勝敗と育成とのバランスを考えた試合での選手起用

kids U-6 「ボールと友達になろう」・・・子供たちの目線で楽しく遊ぼう

- * 飛んだり・跳ねたり・走ったりする(鬼ごっこなど・他)
 - * ボールを投げたり・つかんだり・止めたりする(つかんでキャッチなど・他)
- ボールと言う道具を使いながら体を使って遊び感覚でボールの性質を知ろう
【試合形式 5対5】ハンド形式でも良い

kids U-7~8 「ボールと仲良くしよう」・・・足でボールを扱う楽しさを伝えよう

- * ボールを蹴る・運ぶ・止める(遊び感覚で教えてあげよう)
 - * ボールを奪うこと(遊び感覚で教えてあげよう)
- ボールを足で扱う難しさ, 楽しさを知り, 付き合うことでボールと仲良くなろう
練習方法: コンドリル or 遊び感覚なゲームなど
【試合形式 5対5】

Junior U-9~10 「ボールを自由に扱つかおう」・・・ボールを自由にコントロールできる楽しさを伝えよう

- * ボールを蹴る・運ぶ・止める・奪う(3つのSにこだわりながら)
- ボールを蹴る・・・インステップ/インフロント/アウトサイド/インサイドキック
ボールを運ぶ・・・視野を見ながら(ルックアップ)奪われないor突破する
(方向転換, 切替し, 引き技, フェント, キープなど)
ボールを止る・・・次ぎに欲しいところに止める(こだわりのS)
(足の裏/サイド/アウト/股/胸など)
ボールを奪う・・・奪う優先順位を考えてチャレンジしよう
(ステップ/マーク/アプローチ/チャレンジ・カバーなど)
- サッカーの基礎技術を学び自分で描いたことが出来るようになるよう
練習方法: コンドリル or 1対1~4対4など
【試合形式 8対8】

Junior U-11~12 「サッカーをしよう」・・・引き出しを多く持ってプレーの幅を広げよう
観て・考えて・行動しよう

- * 継続してボールを蹴る・運ぶ・止める・奪う(3つのSにこだわる)
- ロングボールの対応(空中ボールの処理などを追加)
* オフザボール時の動き方
* 4つの局面からのプレー戦術
攻める・攻めから守り・守る・守りから攻め
〈攻める〉ビルドアップ~ポゼッション~仕掛け~突破~フィニッシュ
〈守る〉奪いにいく~スペースを与えない~バイタルエリアに侵入させない
シュートを打たせない
クリエイティブな選手になろう
練習方法: 1対1~8対8 ポゼッション ドリブル突破 シュート ロングボールなど
【試合形式 11対11】