富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ 富岡サッカークラブとは

サッカーにおける「技術力」・「知覚力」・「判断力」　と同時に、

社会・地域・チームの中で逞しく生きる「人間力」　を育む、サッカーコミュニティ

- **設立：1974年4月**

  「富岡ひかりヶ丘スポーツクラブ」として発足

  その後、サッカーを中心に横浜市金沢区富岡地域全体に活動が広がり、団名を

  「富岡サッカークラブ」に変更して、現在に至る

- **活動地域**

  横浜市金沢区、磯子区のグラウンド、小学校を中心に活動

- **加盟団体**

  日本サッカー協会、神奈川県サッカー協会、横浜市サッカー協会、金沢区少年サッカー協会、

  横浜南部少年サッカー同好会



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ クラブ理念

● 子（己）育てコミュニティ

サッカーを通して子供達が「人間力」を育み、社会で逞しく「生きる力」を身に付ける

サッカーという団体競技の中で、身に付けた「人間力」＝「個力」を発揮し、さらに育む

※富岡SCが大事にする「人間力」

個性、社会性、組織性（チーム力）、協調性、地域性、多様性

● 地域との共存共栄

地域の方々・団体と共に活動し、地域で愛されるクラブとなる

● サッカー環境の構築・維持

年齢、性別、障がいの有無等を問わず、誰もがサッカーを楽しめる環境を作り、維持・拡大する



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ クラブ目標

- 卒団員からJリーガー、日本代表選手の輩出
- 卒団員のOBコーチの輩出
- 親コーチから専任コーチの輩出
- 地域学校・団体向けのサッカー教室の定期的実施、交流
- 女子チームでの公式戦出場
- 障がい者クラスの設立・拡大
- 障がい者チームでの試合出場
- 3種・2種年代、社会人、シニアのクラスの設立

・・・



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ リスペクト　「大切に思うこと」

大好きなサッカーを毎日楽しむために大切なもの。大切に思い、感謝する。

- 保護者・家族：　親、家族がいるからサッカーができる
  洗濯、送り迎え、食事・お弁当作り、応援、・・・
- チームの仲間：　仲間がいるからサッカーの練習・試合ができる
- ボール等の用具：　用具があるからサッカーができる。自分で手入れをする
- グラウンド：　練習・試合をする大切な場所。汚さない、使ったら整備する
- ルール：　ルールがあるから試合が成り立つ。覚える、理解する
- 審判：　審判がいるから試合が成り立つ、試合がコントロールされる
- 試合相手：　敵ではない、対戦相手。自分達の力を試し、試合を楽しむための大切な仲間
  見下さない、おそれない。同じ立場でのぞむ。リスペクトの証として握手する
- 試合関係者：　大会、試合ができるように準備をしてくれる
- コーチ：　練習メニューを考え、指導してくれる

コーチングスタッフ



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ コーチ（指導者）の役割

- **基本スタンス：「Players First！」　ゲームは子供達のもの**

  子供達にとって、何が一番良いのかを基準に考える

  子供達にとって、どういう指導者、大人であるべきかを考える

- **サッカーを自ら楽しみ、子供達にサッカーの楽しさを教える**

  「子供の笑顔は上達の合図」

- **子供達の成長のための環境を整える：「トレーニング環境」と「ゲーム環境」**

  良いトレーニング環境：数多くボールに触れる機会、子供達と十分なコミュニケーションが取れる適正人数、
  子供達が思い切って活き活きとトライできる雰囲気、等

  良いゲーム環境：全員が試合に出る、よりボールに触れる少人数制ゲームの採用、様々なポジションを体験、等

- **フェアプレー・リスペクト（後述）を実践し、子供達に伝える**

  フェアプレー：仲間・試合相手・審判・コーチに敬意を払う、勝利を目指して最後まで全力でプレーする



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ コーチ（指導者）のあり方

- 子供達の権利や人格、個性を尊重し、公平に接する。人格や個性を傷つける言動、態度を取らない
- フェアプレー・リスペクトを実践する
- 「グッドスタンダード」　子供達の良い見本である、大人の姿は子供達に大きな影響を与える

  挨拶、返事、笑顔、整理整頓を実践し、見本となる、そして子供達に働きかける

  サッカーやトレーニングに臨む姿勢、試合に臨む姿勢、審判や試合相手に対する態度、等に気を付ける
- 練習や試合の調整、準備、片付けを率先して行う
- 勝利至上主義に陥らない、目の前の勝利だけを追求せず、子供達の今後の成長を大事にする

【参考】こんな（良い）指導者に出会っていますか？（JFAハンドブック：「めざせ！ベストサポーター」より）

・子供が好き
・情熱がある（研究熱心・向上心）
・明るくさわやか（言葉遣い・服装・礼儀・挨拶）
・忍耐力がある（指導には時間がかかる）
・子供のレベルに自分をコントロールできる
・モラルがある
・デモンストレーション（実際にやってみせること）ができる
・オープンマインド（※）である

※．心を開いて人の意見を聞き入れられること

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ コーチングスタッフ体制の変更について

従来の学年単位の体制から、2023年度より**「カテゴリ制」のコーチングスタッフ体制**に変更する。

- **背景**

  少子化等の影響により団員数が減少し、単一学年でのチーム編成が困難になってきた。

  また、団員数減少と同時に親コーチの人数も減り、単一学年での練習・試合の実施が難しい場面が増えてきた。

- **体制変更の目的**

  目指すべきは「**団員の成長**」。そのために「**練習と試合の機会を十分に確保**」する。

  近隣クラブ同様に、公式戦の参加資格に合わせたカテゴリ制（2学年）での練習・試合の実施とすることで、団員の試合出場機会を増やす。

  また、2学年のコーチによる運営で、練習・試合に柔軟な対応ができ、より団員の成長に繋げる。



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ 新コーチングスタッフ体制

総監督（代表）	統轄
全体育成担当	顧問
ＧＫ育成担当	代表
審判育成担当	副代表

- **総監督：** クラブ全体管理者。公式戦の登録・管理
- **全体育成担当：** クラブ育成方針、各カテゴリの育成・強化方針、コーチの指導力強化の方針の作成・実践
- **ＧＫ育成担当：** ＧＫ育成方針検討、ＧＫ練習実践
- **審判育成担当：** 審判育成方針検討、4級審判コーチの指導

- **統轄：** コーチングスタッフ体制の統轄管理。監督や体制上の問題があった時の対応・判断を実施

U12カテゴリ（5～6年）	U10カテゴリ（3～4年）	U8カテゴリ（1～2年）
U12監督	**U10監督**	**U8監督**
専任コーチ	専任コーチ	専任コーチ
ＯＢコーチ	ＯＢコーチ	ＯＢコーチ
6年親コーチ	4年親コーチ	2年親コーチ
5年親コーチ	3年親コーチ	1年親コーチ

幼稚園クラス
専任コーチ
幼稚園親コーチ

チャレンジクラス
監督
専任コーチ
親コーチ

水曜日練習
専任コーチ
親コーチ

- **カテゴリ監督：** カテゴリ責任者
  カテゴリコーチと協力・分担し、対象カテゴリの育成・強化方針を実践する。
  対象カテゴリでのコーチの役割分担や対応方針をコーチ会議等で取り纏め、最終判断する。
- **親コーチ：** 団員の保護者のコーチ
  自分の子供のカテゴリ・学年を担当する。
  担当学年の運営を担当し、各学年から１人をヘッドコーチ（クラブ内・他学年・各学年内の連絡・取り纏め）として選任する。
- **専任コーチ：** 親コーチではない、カテゴリ担当コーチ
- **ＯＢコーチ：** 富岡SCのＯＢのコーチ

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ 2025年度コーチングスタッフ体制

総監督（代表）	石場(D)
全体育成担当	有吉(C)
ＧＫ育成担当	－
審判育成担当	上條(D・3級)、上川(3級)

統轄
菊地顧問 藤田副代表

凡例
★：ヘッドコーチ、　＊：兼任
()内：資格
B・C・D：JFA公認指導者B級・C級・D級
3級：JFA公認審判3級　（4級は省略）
知的B：JFFID公認知的障がい者サッカーB級コーチ
初級：初級パラスポーツ指導員

U12カテゴリ　（14名）	
U12監督	**有吉(C)**
専任コーチ	佐々木(D)、坪田(C)、福田(D)、川端
ＯＢコーチ	野村
6年親コーチ	★中山(D)、星野、井上(D)、松井
5年親コーチ	★島村(D)、小坂(D)、出口、椎名

U10カテゴリ　（16名）	
U10監督	**西本(C)**
専任コーチ	藤田、瀧澤
ＯＢコーチ	－
4年親コーチ	★杉本、林(D)、杉山(D)、松浦、*中山(D)、*松井
3年親コーチ	★鬼木、高橋、岡、永峯、齊藤、佐藤、*小坂(D)

U8カテゴリ　（13名）	
U8監督	**瀬川(B)**
専任コーチ	上川、横田(C、フィジカルC)
ＯＢコーチ	－
2年親コーチ	★草川(D)、渡邉、高橋、西島、飯田、高波、河原
1年親コーチ	★横田、持木、石田

幼稚園クラス　（6名）	
専任コーチ	石場(D)
親コーチ	★齊藤、熱田、河野、小松山、山内

チャレンジクラス　（17名）	
監督	**山本(D・初級)**
専任コーチ	上條(D・初級)、榊原(初級)、石川、小山、小山琢、岸田、羽鳥、林、鈴木、坪井、町本
親コーチ	＊★有吉(C・知的B・初級)、大塚、横山(初級)、高儀(D・初級)、澤入

水曜日練習　（2名）	
専任コーチ	生方(D)、杉本

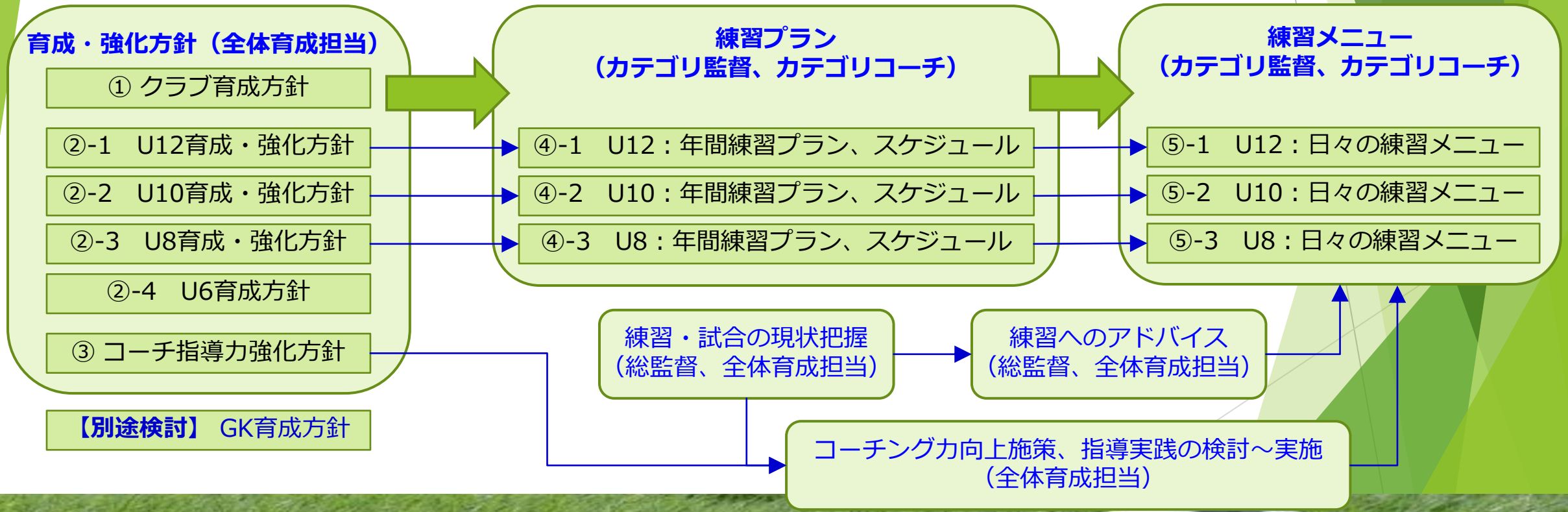
クラブ育成方針



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ 育成・強化の体系：　育成・強化方針／練習プラン／練習メニュー

- 育成・強化方針：　①クラブ育成方針、②カテゴリ単位の育成・強化方針、③コーチの指導力強化方針
- 練習プラン：　④カテゴリ単位の年間の練習プラン、スケジュール
- 練習メニュー：　⑤日々の練習メニュー



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ 目指すサッカー

選手1人1人が考え、判断し、チームとして連動するサッカー

● サッカーのプレー

サッカーのプレーは



の連続である

● 狙い

サッカーはチームスポーツである。

局面では個の勝負となるが、基本チーム全員で連動して、チームとして、攻め・守る。

選手1人1人が、状況を観る、次のプレーを予測する、複数の選択肢からチームとして最適と思うプレーを選択する、そのうえで日々の練習で磨いたスキル（個人テクニック・個人戦術・チーム戦術）を発揮する。

そして、勝つ。

そのようなチームを作る、選手を育成する。

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ クラブ育成方針

サッカー選手の成長は、「**トレーニング**」と「**試合（ゲーム）**」から成る。

「選手1人1人が考え、判断し、チームとして連動するサッカー」をU12でプレーしている状態を目指し、後述のトレーニング方針とゲーム方針に基づいたプランに取り組む。

目指すサッカー

選手1人1人が考え、判断し、チームとして連動する

U12（ゴールデンエイジ）
多くのテクニックを習得し、ゲームの中で実践し、さらに個を伸ばす

U12育成・強化方針
- 体得した個人テクニックをゲームで実践し、質（スピード・パワー）をさらに上げる
- 個人戦術・チーム戦術を使い、チームで攻撃、守備をする

U10（ゴールデンエイジのスタート）
「即座の習得」により、サッカーに必要なあらゆるテクニックの獲得に最適な時期のスタート

U10育成・強化方針
- 多くの個人テクニックを繰り返し実践する
- サッカーの目的・原則を学び、理解する
- 攻撃・守備の個人戦術を理解し、実践する

U8育成・強化方針
- 個人テクニックの基本：「蹴る」と「止める」の練習を徹底し、自分のものにする

U8（プレ・ゴールデンエイジ）
学校生活が開始、多様な経験からゴールデンエイジの準備をする

U6（キッズ年代）
サッカーと出会い、サッカーを楽しむ

U6育成方針
- 体をたくさん動かす
- ボールをたくさん触る
- サッカーを楽しむ

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ トレーニング方針

クラブ育成方針と各カテゴリの育成・強化方針を実現するためのトレーニング方針は以下の通り。

体得対象	U6 キッズ年代 ～サッカーとの出会い～	U8 プレ・ゴールデンエイジ ～サッカーの楽しさを伝える～	U10 ゴールデンエイジ ～実戦的なテクニックの定着～	U12 ポスト・ゴールデンエイジ ～より個人に目を向けた指導～	（参考）U14
サッカーを楽しむ	体を動かす、 ボールを扱う、 試合をする、 ・・・ ことを楽しむ	多くのプレーを経験し、楽しめる ボールを思ったように扱える 仲間と一緒に試合を楽しめる 試合の勝利を喜べる	多くのテクニックを身に付ける、試合で発揮できる 練習したチームプレーを試合で発揮できる 仲間と一緒に試合の勝利を喜べる、仲間と一緒に次の目標を設定できる	テクニックの質を上げられる（スピード・パワー） チーム戦術を深め、発揮できる	
【実行】フィジカル	サッカー以外の多くの遊び（おにごっこ、尻尾取り等）	基礎コーディネーション（全般）（走る・投げる・跳ぶ、・・・⇒ラダーやハードル等）	専門コーディネーション（サッカー）（ドッジング、ボディコンタクト、スクリーン等）	持久力	
【実行】個人テクニック キック コントロール ドリブル 守備 ヘディング （準備：4年から、実施：5年から） GK育成は4年から。育成方針は別途検討	数多く蹴る（ｲﾝｻｲﾄﾞ・ｲﾝｽﾃｯﾌﾟ） ボールを止めてみる ボールタッチ ボールに向かう	インサイドキック・インステップキック（両足） インフロントキック・アウトサイドキック（両足） グラウンダーを止める（インサイド・アウトサイド・足の裏、両足） 浮き球を止める（体で・ｲﾝｻｲﾄﾞ・ｱｳﾄｻｲﾄﾞ・足の裏、両足） フェイント＆ターン体で覚える フェイント＆ターン相手に・スピードで 全員で守る １対１：正対している相手 １対１：ｽｸﾘｰﾝしている相手 落下地点に入る	状況（グラウンダー・浮き球）に応じたキック（全種類のキック、両足） プレッシャーの中、状況（グラウンダー・浮き球）に応じて、ファーストタッチでかわし、運ぶ（全部位、両足） 流れの中で、緩急を使い、フェイント＆ターンで相手をかわし、スペースにドリブル 流れの中での１対１の実践 ﾍﾃﾞｨﾝｸﾞ基本当てる ｼﾞｬﾝﾋﾟﾝｸﾞﾍｯﾄﾞ 試合の中でヘディング実践	（U12に引き続き） 「動きながら」 「正確に」行い、 「観ながら」 「状況に応じた判断をして」 テクニックを発揮	

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ トレーニング方針（続き）

体得対象	U6	U8	U10	U12	（参考）U14
	キッズ年代 ～サッカーとの出会い～	プレ・ゴールデンエイジ ～サッカーの楽しさを伝える～	ゴールデンエイジ ～実戦的なテクニックの定着～		ポスト・ゴールデンエイジ ～より個人に目を向けた指導～
【理解】 サッカーの目的、仕組み プレーの原則 攻撃・守備の目的と手段			サッカーの目的：「ゴールを奪う。ボールを奪う」 ４つの局面（攻撃・攻撃から守備・守備・守備から攻撃）と原則 オン・ザ・ボール、オフ・ザ・ボール ３つのエリア（攻撃／中盤／守備） 攻撃の目的：「ゴールを奪う」と手段 守備の目的：「ボールを奪う」と手段		
【把握・予測・判断・実行】 個人戦術			攻撃の個人戦術（シュート・ドリブル・パスと動きの優先順位・マークを外す動き） 守備の個人戦術（1stDF・チャレンジの優先順位・マークの原則・チャレンジ＆カバー）		試合での 攻撃・守備の 個人戦術の実践
【把握・予測・判断・実行】 チーム戦術				攻撃のグループ戦術 （ｱｲｺﾝﾀｸﾄ・背後を狙う・ﾊﾟｽ＆ﾑｰﾌﾞ・ｻﾎﾟｰﾄ・ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ・中央突破とｻｲﾄﾞ攻撃） 守備のグループ戦術 （1stDFと2ndDF・ﾁｬﾚﾝｼﾞ＆ｶﾊﾞｰ・縦ﾊﾟｽへの守備・ﾌﾟﾚｽﾊﾞｯｸ・横と縦へのｽﾗｲﾄﾞ等） 攻撃のチーム戦術 （ビルドアップ⇒ボール保持と前進⇒突破、外から中・中から外、サイドチェンジ） 守備のチーム戦術 （ハイプレス⇒ミドルプレス⇒ロープレス） 守備から攻撃へのチーム戦術 （カウンター、セーフティーなボール保持） 攻撃から守備へのチーム戦術 （切替時のプレス、遅らせる、外に追い込む、守備の態勢を整える）	

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ ゲーム方針

「M-T-M」（マッチートレーニングーマッチ）

ゲーム（マッチ）で課題を見つけ、トレーニングで次のゲームに向けて準備をし、
より良いゲーム（マッチ）を目指し、積極的なトライ＆エラーを重ねていく。

Match	ゲームでプレー（課題の発見と明確化）
Training	トレーニング（改善）
Match	ゲームでトライ（より良いプレー）

- **「M-T-M」の目的**

主に公式戦に向けて、チームの成長を狙いとして、課題の特定・明確化をする。
ゲームの実施にあたっては、コーチがゲームの目的を明確にして、必ず課題を想定しておく。
ゲームの際、選手に目的と目指すことを明示し、チャレンジさせた上でゲームの結果から課題を特定する。

なお、M-T-Mは、U8～U12を対象とする。
公式戦がない U6は、ゲームは楽しむことのみを目的として、M-T-Mは基本行わない。

◆ ゲーム方針（続き）

● 「M-T-M」の間隔

実戦を通じて成長していく機会が多い U12は、状況に応じて、M-T-Mの間隔を短く設定することもよい。
一方、練習を通じてスキル習得する U8・U10は、M-T-Mを頻繁に行うのではなく、Training期間を十分設け繰り返し練習することが望ましい。各カテゴリにおけるM-T-Mの間隔の目安は以下の通り。

U12	トライする試合（公式戦）の2～3週間前にゲーム、Training期間は1～2週間
U10・U8	トライする試合（公式戦）の3～4週間以上前にゲーム、Training期間は2～3週間以上

● 練習での「M-T-M」の活用

Training Match（TRM）を1日設定し、次の練習日にTRMで特定できた課題に対してTrainingするという形式だけが、M-T-Mではない。
TRMを1日実施する形式では、課題に対するTrainingをすぐに実施できない。

練習の途中にゲームを行い、その場で選手と課題を共有した上でTrainingする、また最後にゲームをするという、1日の練習の中でのM-T-Mを活用することも効果的である。

富岡サッカークラブ（富岡SC）

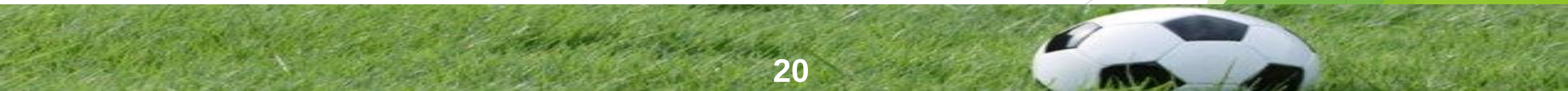
◆ ゲーム方針（続き）

【参考】各カテゴリの公式戦・招待試合

公式戦　招待試合

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
U12	Aチーム	横浜市U12リーグ前期		金沢区大会（夏季）		シｰサイドｶｯﾌﾟA	横浜市U12リーグ後期		なぎさ公園ｶｯﾌﾟ	ｼﾞｭﾆｱｲﾚﾌﾞﾝｶｯﾌﾟ	県大会	金沢区大会（冬季）	富岡招待　なぎさ公園ｶｯﾌﾟ
	BCチーム		金沢区大会（夏季）	あすなろ杯（春季）		シｰサイドｶｯﾌﾟB		あすなろ杯（秋季）			市長杯	金沢区大会（冬季）	
U10	Aチーム	横浜市春季大会	金沢区大会（夏季）				横浜市国際ﾋﾞｯ子大会		ｼﾞｭﾆｱｲﾚﾌﾞﾝｶｯﾌﾟ		県大会	金沢区大会（冬季）	上中里杯
	BCチーム	ＫＯＹＯリーグ（月1回）（任意参加）	金沢区大会（夏季）	あすなろ杯（春季）				あすなろ杯（秋季）				金沢区大会（冬季）	
U8	Aチーム		金沢区大会（夏季）	横浜市春季大会			横浜市国際ﾋﾞｯ子大会		ｼﾞｭﾆｱｲﾚﾌﾞﾝｶｯﾌﾟ			金沢区大会（冬季）	
	BCチーム		金沢区大会（夏季）	あすなろ杯（春季）				あすなろ杯（秋季）				金沢区大会（冬季）	

U６育成方針



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U6育成方針

- **体をたくさん動かす**
- **ボールをたくさん触る**
- **サッカーを楽しむ**

● U6トレーニング方針

楽しむことを最優先にして、様々な**遊びを通じて**、**フィジカル**と**個人テクニック**のベースを作る

<重点トレーニング内容>

【フィジカル】　スタンス：楽しむ、数多くの動きを試す

・**サッカー以外の多くの遊び**　◎狙い：様々な運動経験により神経系に良い刺激を与え、コーディネーションを高める

✓ おにごっこ、尻尾取り、様々な相撲（手合わせ、尻相撲等）、ドッジボール、転がしドッジボール、コーン倒し、・・・

【個人テクニック】　スタンス：数多く実践、細かくティーチングしない、精度は求めない、楽しませて次もやりたいと思わせる

・<キック> **数多く蹴る**（インサイド・インステップ）　◎狙い：個人テクニックの基本「蹴る」をU8で体得するための準備

・<コントロール> **ボールを止めてみる**　◎狙い：「止める（コントロールの1つ）」をU8で体得するためのチャレンジ

・<ドリブル> **ボールタッチ**　◎狙い：様々なボールの扱い方に体と心を慣れる、ボールの扱い方への喜び・向上心を感じさせる

・<守備> **ボールに向かう**　◎狙い：ボールを取りに行く気持ちと体の動き作り

U８育成・強化方針



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U8育成・強化方針

➢ **個人テクニックの基本：「蹴る」と「止める」の練習を徹底し、自分のものにする**

● **U8トレーニング方針**

個人テクニックのトレーニングを重点的に行い、**「蹴る」・「止める」**を中心としたテクニックの**「型」を正確に身に付ける**

<重点トレーニング内容>

【フィジカル】　毎回の練習で継続して行い、体に覚えこませる

・**基礎コーディネーション（全般）**　◎狙い：ゲームの中での動き（ランニング、ステップ、ターン等）の「型」を身に付ける

✓ ラダーやハードルを使ったトレーニング

【個人テクニック】　「型」を伝え、実際にやって見せて、やらせる、上手くできたシーンを声かけで自覚させる

・<キック> **インサイド・インステップ**　◎狙い：利き足のインサイド・インステップキックを自信を持って蹴れる

✓ **キックの「型」（キック共通の構成要素）**　（JFA公認C級コーチ・サッカー指導教本より）

① ボールを良く観る
② ボールへのアプローチ
③ 踏込足の位置、つま先の方向
④ 軸足の柔軟性
⑤ バックスイング
⑥ 蹴り足の膝から下のスイング
⑦ インパクトの瞬間の足首固定、当てる面作り
⑧ 上半身の使い方
⑨ 腕の使い方
⑩ フォロースルー（蹴った足が一歩）

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U8育成・強化方針（続き）

● U8トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【個人テクニック】　「型」を伝え、実際にやって見せて、やらせる、上手くできたシーンを声かけで自覚させる

・<コントロール> **グラウンダーを止める**（インサイド）　◎狙い：クッションコントロールでグラウンダーを止めるコツを掴む

★ ボールコントロールの種類

- **■ クッションコントロール**：　ボールの勢いをスポンジのように吸収して止める
- **■ ウエッジコントロール**：　ボールが地面から弾む瞬間にコントロールする面をかぶせて止める

✓ コントロールの「型」（ボールコントロールの構成要素）　（JFA公認C級コーチ・サッカー指導教本より）

① ボールを良く観る
② ボールの正面に入る
③ 軸足の柔らかさ
④ コントロールする面の固定
⑤ 当てる瞬間に引く（クッションコントロール）
⑥ ボールが地面にバウンドした瞬間にかぶせる（ウエッジコントロール）
⑦ コントロールした後にすぐにボールを触る

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U8育成・強化方針（続き）

● U8トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【個人テクニック】　「型」を伝え、実際にやって見せて、やらせる、上手くできたシーンを声かけで自覚させる

・<ドリブル> **ボールタッチ**　◎狙い：複数のボールタッチを継続して、足のくせを作る、1人で練習し上手くなることを促す

・<ドリブル> **フェイント＆ターン・体で覚える**（インサイドターン・アウトサイドターン）　◎狙い：繰り返し、体でやり方を覚える

> ✓ **ターンの「型」（ターンの構成要素）**　（JFA公認C級コーチ・サッカー指導教本より）
>
> どのターンでも急激に方向を変え、スピードアップすることが必要。
>
> ① 身体のバランス、重心の移動
>
> ② ターンは角度をつける（一気にターンする）
>
> ③ ターンした後にすぐにボールを触る

・<守備> **全員で守る**　◎狙い：試合の中で1人1人がボールに向かい、全員で守る状態を作る

（U8年代では、ボールに向かうことが大事であり、だんごサッカーでもよい。）

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U8育成・強化方針（続き）

● U8ゲーム方針

<ベース方針>

- **楽しむ**：　ゲーム（試合）を楽しむことを最優先にする
- **全員で攻める・守る**：　全員ボールに向かわせ、全員で攻める、全員で守る。U8年代では、だんごサッカーでよい
- **自由に**：　ポジションを決めなくてよい。自由にさせる。役割を固定せず、色々なプレーを経験させる
- **勝利を目指させる**：　コーチは勝ちだけに拘る選手起用・コーチングをせず、子供達には常に勝ちを目指させる

<練習の中でのゲーム形式>

- **少人数（4対4等）のゲーム形式実施**

  全員がボールに触れる機会を増やすことを最優先にするために、4対4等の少人数形式を採用する

- **ゴールの数・場所・得点の設定を変える**

  コーチが指示さずとも、子供達が自分で自然と考え、ゴールに向かう状態を作るための設定（オーガナイズ※）でゲームを行う。例：4ゴール、コートの真ん中にゴールを配置、ライン通過の得点を2倍、・・・

<M-T-M>

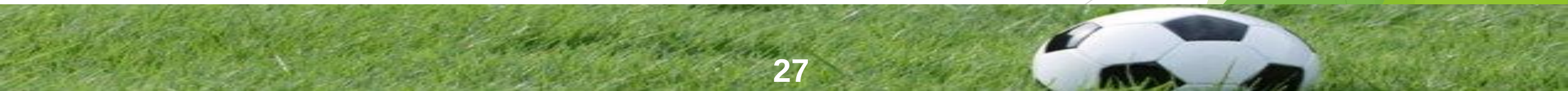
- **TRMでのM-T-M実践**

  U8年代において、ゲームで見えた課題を子供達に共有するのは難しい。コーチでの課題認識に留める。

  練習の中でのM-T-M実践よりも、TRMでのM-T-M実践をベースとする。

※オーガナイズ
トレーニング・ゲームの場所の大きさ、用具、方法・ルールを決めること。
計画・準備全般を指す。

U 10 育 成 ・ 強 化 方 針



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U10育成・強化方針

- **多くの個人テクニックを繰り返し実践する**
- **サッカーの目的・原則を学び、理解する**
- **攻撃・守備の個人戦術を理解し、実践する**

● U10トレーニング方針

サッカーの目的・原則、個人戦術を理解した上で、**様々な局面での個人テクニックの発揮**を繰り返す

<重点トレーニング内容>

【フィジカル】　サッカーでの身体の使い方とその理由を理解し、実践して頭と体に覚えこませる。判断して実行できる状態にする

・**専門コーディネーション**　◎狙い：ドッジング、ボディコンタクト、スクリーンを見て、身体の使い方をわかり、実行できる

【個人テクニック】　「型」を伝え、実際にやって見せて、繰り返させる、上手くできたイメージを持たせ、苦手意識をなくす

・<キック> **インサイド・インステップ**　◎狙い：インサイド・インステップキックを両足蹴れる

・<キック> **インフロント・アウトサイド**　◎狙い：インフロント・アウトサイドの蹴り方(当てる面)のコツを掴み、両足蹴れる

・<コントロール> **グラウンダーを止める**（アウトサイド）　◎狙い：クッションコントロールでグラウンダーを止めるコツを掴む

・<コントロール> **浮き球を止める**（体で・インサイド・アウトサイド）　◎狙い：クッション＆ウェッジ両コントロールのコツを掴む

・<ドリブル> **フェイント＆ターン・相手に・スピードで**　◎狙い：覚えたやり方で相手に仕掛ける、スピードを上げて仕掛ける

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U10育成・強化方針（続き）

● U10トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【個人テクニック】　「型」を伝え、実際にやって見せて、繰り返させる、上手くできたイメージを持たせ、苦手意識をなくす

・<守備> **１対１：正対している相手**　◎狙い：寄せる距離をわかり詰める、相手のミスを逃さずボールを奪う

・<守備> **１対１：スクリーンしている相手に**

◎狙い：相手に体を寄せる、前を向かせない、ターンをさせない、外に押し出す、ボールを奪い切る

・<ヘディング> **落下地点に入る**

◎狙い：ヘディングできる準備をする、ヘディングできるポジションをわかり、入る

→ボールの軌道をわかる

→ボールを正面で胸でキャッチする

→ボールをおでこの前でキャッチする

【理解：サッカーの目的、プレーの原則、攻撃・守備の目的】　選手が考えられる材料を伝える、教え過ぎず選手に問い続ける

・<サッカーの目的> **「ゴールを奪う、ボールを奪う」**　◎狙い：選手が大前提の目的をわかり、言葉にできる状態にする

「ボールを失わない」、「前に向かう」ということだけが目的ではない

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U10育成・強化方針（続き）

● U10トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【理解：サッカーの目的、プレーの原則、攻撃・守備の目的】　選手が考えられる材料を伝える、教え過ぎず選手に問い続ける

・<プレーの原則> **4つの局面：攻撃／攻撃から守備／守備／守備から攻撃、オン・ザ・ボールとオフ・ザ・ボール**

◎狙い：まず局面をわかる、それぞれの局面の狙いと原則をわかる、プレーに移そうとする

◎狙い：ボールを持っている（オン）とボールを持っていない（オフ）時それぞれの動き方、必要性をわかる

攻撃：ゴールを奪う

【狙い】・シュートをうつ
・シュートチャンスをつくる

【原則】・突破　ゴールに向かう、相手の背後を突く
・幅と厚み　スペースを創る、サポートをする
・活動性　コンビネーションを使う

攻撃から守備

【狙い】・素早くボールを奪い返す
・攻撃の起点を作らせない
・早く守備の良い態勢をつくる

【原則】・ボールへのプレッシャー
・相手へのプレッシャー
・的確なポジションに戻る

守備：ボールを奪う、ゴールを守る

【狙い】・ボール保持者にプレッシャーをかける
・相手の攻撃の組み立て(ビルドアップ)を思い通りにさせない
・シュートをうたせない

【原則】・遅らせる　ボールを前に運ばせない
・厚みと集結　カバーリング、ボールとゴールへの集結
・バランス　ポジショニング、マンマークとゾーンマーク

守備から攻撃

【狙い】・相手の態勢が整わないうちに攻める
・早く攻撃の良い態勢を整える

【原則】・前へ向かう
・スペースを創る、拡がる
・相手の視野から外れる

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U10育成・強化方針（続き）

● U10トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【理解：サッカーの目的、プレーの原則、攻撃・守備の目的】　選手が考えられる材料を伝える、教え過ぎず選手に問い続ける

・<プレーの原則> **3つのエリア：攻撃／中盤／守備**

◎狙い：エリアとそのエリアで取るべきバランスをわかる、意識してプレーで実践できる



攻撃エリア：アタッキングサード
- シュート
- 突破
- 創造性

中盤エリア：ミッドフィールドサード
- 組み立て
- リズム
- 主導権
- 確実性

守備エリア：ディフェンディングサード
- 安全第一
- 集結
- バランス

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U10育成・強化方針（続き）

● U10トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【理解：サッカーの目的、プレーの原則、攻撃・守備の目的】　選手が考えられる材料を伝える、教え過ぎず選手に問い続ける

・<攻撃の目的と手段> **U10攻撃重点テーマ(以下)の実践**　◎狙い：「ゴールを奪う」意識を常に持つ、その上で手段を理解する

✓ **攻撃の手段**　**U10重点テーマ**

- **シュート**
- **ドリブルとパスの選択**
- **パスして動く**
- **周りを観る**
- **先に考える**
- サポート
- マークを外す
- ボールに寄る／ボールから離れる

・<守備の目的と手段> **U10守備重点テーマ(以下)の実践**　◎狙い：「ボールを奪う」意識を常に持つ、その上で手段を理解する

✓ **守備の手段**　**U10重点テーマ**

- **距離、間合い**
- **構え、ステップワーク**
- **周りを観る**
- **先に考える**
- タックル、ショルダーチャージ
- マークの原則
- チャレンジの優先順位
- チャレンジ＆カバー

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U10育成・強化方針（続き）

● U10トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【把握～実行：個人戦術】　攻め方と守り方を理解し、実践させる

・<攻撃の個人戦術> **オン・ザ・ボールでの攻撃戦術の理解と実践**　◎狙い：「ゴールを奪う」ために自ら仕掛ける

✓ **攻撃の個人戦術**　**U10重点テーマ**

◆ オン・ザ・ボールでのプレー

- **シュート**
- **ドリブル**
- パスの優先順位

◆ オフ・ザ・ボールでのプレー

- パスを受ける動きの優先順位
- マークを外す動き
- パスを受けた時のコントロール

● シュート

・四隅を狙う

・ボールの置きどころとキックの種類

・ボールスピード（強く蹴る、ミートする）

・GKを観察する

● ドリブル

・突破する（相手との距離感を意識する）

・前へ、スペースへ運ぶ

・スペース・パスコースをつくるために意図的に運ぶ

・ボールを失わない（スクリーン＆ターン）

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U10育成・強化方針（続き）

● U10トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【把握～実行：個人戦術】　攻め方と守り方を理解し、実践させる

・<守備の個人戦術> **オン・ザ・ボールの選手に対する守備戦術の理解と実践**　◎狙い：自分が積極的に「ボールを奪う」

✓ **守備の個人戦術**　**U10重点テーマ**

◆ オン・ザ・ボールの選手に対するプレー

- **1stディフェンダー**
- **ボールとゴールを結んだ線上に位置**
- **構え、ステップワーク**
- タックル、ショルダーチャージ

◆ オフ・ザ・ボールの選手に対するプレー

- マークの原則
- チャレンジの優先順位

◆ チャレンジ&カバー

- **1stディフェンダー**
  ボールを持った選手に自由にさせずシュートを打たせない、パスを出させないように相手に寄せる、プレッシャーをかける
- **ボールとゴールを結んだ線上に位置**
  ボール保持者に対して、ボールとゴールを結んだ線上から対応する。シュートやドリブルでの突破に対してゴールを意識した守備を行う
- **構え、ステップワーク**
  できるだけ相手に正対して、足を少し前後して、どちらでも対応できる構えにする。上半身は前傾にし過ぎない。相手のドリブルに対する足の運びは細かくどちらにでも動けるようにする

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U10育成・強化方針（続き）

● U10ゲーム方針

<ベース方針>

- **テクニック・戦術の発揮**：　練習した個人テクニック、理解した戦術を試合で意図的に試す、チャレンジする
- **複数ポジションを経験**：　ポジションを固定しない。複数のポジション、特に攻撃・守備の両方を経験させる
- **体力強化・走り切る**：　最初から全力を出させ、走り切る。１試合をフル出場できる体力を試合の中でつける

<練習の中でのゲーム形式>

- **４ゴールゲームの実施**

  スペースと切替を意識させるため、４ゴールゲームを実施する

- **ゲームフリーズ（※）を行い、課題を認識させる**

  ゲーム中に課題となる場面が表出したタイミングで止め、状況を問いかけ、予測・判断・実行の問題を明確に認識する

  フリーズ後は、その場から再判断、再実行してゲームを再開させる

※ゲームフリーズ
一旦プレーを止めて、課題となる場面を再現しながら、問いかけ、解決する能力を養うコーチング（後述）

<M-T-M>

- **練習でのM-T-M実践**

  練習途中に、練習での課題をゲーム形式の中でチャレンジさせ、振り返り後に、また練習する形式を採用する

- **TRMでのM-T-M実践**

  体力強化、公式戦での準備を意図して、できるだけ前後半のゲームを採用する

U12育成・強化方針



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U12育成・強化方針

- **体得した個人テクニックをゲームで実践し、質（スピード・パワー）をさらに上げる**
- **個人戦術・チーム戦術を使い、チームで攻撃、守備をする**

● U12トレーニング方針

個力：**スピード・パワーの強化**、チーム力：**攻撃と守備のチーム戦術の理解と試合でのチャレンジの繰り返し**

<重点トレーニング内容>

【フィジカル】　試合で活かせるスキルの強化。攻撃・守備のシーンで、1対1で負けない身体の使い方、体幹作り

・【攻撃】ドリブル中に**体をぶつけられてもボールを失わない**、トップスピードの**ドリブルから強いシュート**を打てる

・【守備】**スクリーンでキープ**できる、**相手の前に体を入れてボールを触らせない**

【個人テクニック】　試合のシーンを意識して、意図的に判断・考えて使い分ける

・<キック（パス）> **足元へのパスとスペースへのパスの使い分け**

◎狙い：状況に応じたパスの位置とスピードを選択できる

・<キック（シュート）> **低く・強いシュートを打てる**

◎狙い：力が伝わる体勢を作り、シュートを打つ

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U12育成・強化方針（続き）

● U12トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【個人テクニック】　試合のシーンを意識して、意図的に判断・考えて使い分ける

・<コントロール> **ファーストタッチでスペースに運ぶ**

◎狙い：相手のプレッシャーを意識し、ファーストタッチでかわす

・<コントロール> **すぐにボールに触る、浮き球を落とさない**

◎狙い：相手より先にボールに触る、マイボールにする

・<ドリブル> **ゴールに向かう、ドリブルのスピードを上げる**

◎狙い：相手DFが恐れるドリブルを仕掛ける

・<ドリブル> **変化をつける：スピードの緩急、コースの切替**

◎狙い：相手に奪われないようにドリブルに変化をつける

・<守備> **インターセプト、トラップ時にボールを奪う**

◎狙い：相手からボールを奪うタイミングを積極的に狙い、奪う

・<守備> **流れ・状況を見極め、すぐに寄せる・前を向かせない**

◎狙い：相手の攻撃を遅らせる、止める

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U12育成・強化方針（続き）

● U12トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【個人テクニック】　試合のシーンを意識して、意図的に判断・考えて使い分ける

・<ヘディング> **当てる箇所（おでこ）にしっかり当てる**

◎狙い：ボールを見て、おでこに当てる感覚を身につける

・<ヘディング> **身体・首・手を使い、ボールを飛ばす**

◎狙い：身体・首・手の使い方を覚え、ボールを飛ばす感覚を身につける

・<ヘディング> **動きながら、ジャンプしてヘディングする**

◎狙い：ボールの軌道を見て、動きながら当てる感覚を身につける

【理解：サッカーの目的、プレーの原則、攻撃・守備の目的】　試合形式の中で実践する

・<サッカーの目的> **試合の中で「ゴールを奪う、ボールを奪う」を実践する**

◎狙い：「奪う」シーンを意識し、自分で・チームの声かけでスイッチを入れ、奪いにいく

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U12育成・強化方針（続き）

● U12トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【理解：サッカーの目的、プレーの原則、攻撃・守備の目的】　試合形式の中で実践する

・<プレーの原則> **4つの局面：攻撃／攻撃から守備／守備／守備から攻撃、オン・ザ・ボールとオフ・ザ・ボール**

◎狙い：それぞれの局面の狙いを意識し、チャレンジする

◎狙い：オフ・ザ・ボールで原則の動きを実践する

U12重点テーマ

攻撃：ゴールを奪う

【狙い】・**シュートをうつ**
・シュートチャンスをつくる

【原則】・突破　**ゴールに向かう、相手の背後を突く**
・幅と厚み　**スペースを創る、サポートをする**
・活動性　コンビネーションを使う

攻撃から守備

【狙い】・**素早くボールを奪い返す**
・**攻撃の起点を作らせない**
・早く守備の良い態勢をつくる

【原則】・**ボールへのプレッシャー**
・**相手へのプレッシャー**
・**的確なポジションに戻る**

守備：ボールを奪う、ゴールを守る

【狙い】・**ボール保持者にプレッシャーをかける**
・相手の攻撃の組み立て(ビルドアップ)を思い通りにさせない
・**シュートをうたせない**

【原則】・遅らせる　**ボールを前に運ばせない**
・厚みと集結　**カバーリング、ボールとゴールへの集結**
・バランス　ポジショニング、マンマークとゾーンマーク

守備から攻撃

【狙い】・相手の態勢が整わないうちに攻める
・**早く攻撃の良い態勢を整える**

【原則】・**前へ向かう**
・**スペースを創る、拡がる**
・相手の視野から外れる

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U12育成・強化方針（続き）

● U12トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【理解：サッカーの目的、プレーの原則、攻撃・守備の目的】　試合形式の中で実践する

・<攻撃の目的と手段> **U12攻撃重点テーマ(以下)の実践**　◎狙い：「ゴールを奪う」ために自ら仕掛ける

✓ **攻撃の手段**　**U12重点テーマ**

- **シュート**
- **ドリブルとパスの選択**
- **パスして動く**
- **周りを観る**
- **先に考える**
- **サポート**
- **マークを外す**
- **ボールに寄る／ボールから離れる**

・<守備の目的と手段> **U12守備重点テーマ(以下)の実践**　◎狙い：状況に応じてボールの奪い方を実践する

✓ **守備の手段**　**U12重点テーマ**

- 距離、間合い
- 構え、ステップワーク
- タックル、ショルダーチャージ
- **周りを観る**
- **先に考える**
- **マークの原則**
- **チャレンジの優先順位**
- **チャレンジ&カバー**

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U12育成・強化方針（続き）

● U12トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【把握～実行：個人戦術】　試合形式の中で実践する

・<攻撃の個人戦術> **オフ・ザ・ボールでの攻撃戦術の理解と実践**　◎狙い：「ゴールを奪う」ために自ら仕掛ける

✓ **攻撃の個人戦術**　**U12重点テーマ**

◆ オン・ザ・ボールでのプレー

- **シュート（継続）**
- **ドリブル（継続）**
- パスの優先順位

◆ オフ・ザ・ボールでのプレー

- **パスを受ける動きの優先順位**
- **パスを受ける時のコントロール**
- **マークを外す動き**

● シュート

・体勢を整え、力を伝える

・低く・強いシュートを打つ

● ドリブル

・相手の足が届かない距離を取る

・アウトサイドを使う

・スピードを変える（緩急）

● パスを受ける動きの優先順位

① 相手の背後を狙う

② ゴールに向けて、前を向く

③ （前を受けない場合）相手から遠い足で受ける

● パスを受ける時のコントロール

・（プレッシャーなし）足元で受け、前を向く

・（プレッシャーあり）ファーストタッチで相手から離れる

● マークを外す動き

・相手から離れ、足元で受ける

・プルアウェイ

Pull：相手DFに近づき

Away：スペースに動き、マークから離れる

・ダイアゴナルラン

味方のドリブル時に、相手ゴールラインに向けて斜めに走り、相手DFを引き付ける

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U12育成・強化方針（続き）

● U12トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【把握～実行：個人戦術】　試合形式の中で実践する

・<守備の個人戦術> **オン・ザ・ボールの選手に対する守備戦術の理解と実践**　◎狙い：「ボールを奪う」チャンスを自分で作る

✓ **守備の個人戦術**　**U12重点テーマ**

◆ オン・ザ・ボールの選手に対するプレー

- **1stディフェンダー**
- **ボールとゴールを結んだ線上に位置**
- 構え、ステップワーク
- タックル、ショルダーチャージ

◆ オフ・ザ・ボールの選手に対するプレー

- **マークの原則**
- **チャレンジの優先順位**

◆ チャレンジ&カバー

● 1stディフェンダー

ボール保持者に一番近い選手がまず寄せる、相手の動きを止める

● ボールとゴールを結んだ線上に位置

ボール保持者に対して、ボールとゴールを結んだ線上から対応する

● マークの原則

「ボールと相手の同一視」：ボールと相手の両方が見え、両方にチャレンジできるポジションを取り、身体の向きを整える

● チャレンジ&カバー

1stディフェンダーがプレッシャーをかける（チャレンジ）

周囲のプレーヤーは 1stディフェンダーのカバーをする

● チャレンジの優先順位

① インターセプト
　狙えるポジションを取る

② トラップ時にボールを奪う

③ 前を向かせない
　相手に身体を寄せる、反転させない

④ サイドに追い込む

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U12育成・強化方針（続き）

● U12トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【把握～実行：攻撃のグループ・チーム戦術】　試合形式の中で、チームで、声かけをして実践する

✓ **攻撃のグループ戦術**　**U12重点テーマ**

- **パス＆ムーブ（パスして動く）**
- **サポート**
- アイコンタクト
- **相手の背後を狙う**
- **中央突破とサイド攻撃**
- コンビネーションプレー

● パス＆ムーブ（パスして動く）

・パスを出した後、再度パスをもらえる位置に動く

・パスを出した後、動くことでスペースを作る

● 相手の背後を狙う

・**シーン**：ボール保持者がフリー、顔を上げてパスを出せる場合

・**狙い方**：タイミングを図る、相手の視野から離れる

● 中央突破とサイド攻撃（中央からサイド、サイドから中央）

・**中央突破**：ゴールを正面から狙う、縦パスを入れる

・**サイド攻撃**：サイドのスペースを使うことで中央をあける

● サポート

・**前方へのサポート**：ボール保持者が前を向き、プレッシャー少なく、自由にプレーができる場合、できるだけ前方でサポートする

・**横へのサポート**：ボール保持者が前を向けても、プレッシャーがあり、かつ前方にスペースがない場合、横でサポートする

・**後方へのサポート**：ボール保持者が後ろ向きでプレッシャーがある場合、後方でサポートする

・**角度をつける**：相手からのプレッシャーをさけるため、角度をつける

・**距離をとる**：相手からのプレッシャーをさけるため、味方に近付き過ぎない

距離をあけない：インターセプトのリスクを避けるため、距離をあけ過ぎない

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U12育成・強化方針（続き）

● U12トレーニング方針（続き）

<重点トレーニング内容>

【把握～実行：守備のグループ・チーム戦術】　試合形式の中で、チームで、声かけをして実践する

✓ **守備のグループ戦術**　**U12重点テーマ**

- **1stディフェンダーと2ndディフェンダー**
- **チャレンジ&カバー**
- **縦パスへの守備**
- **ゴール前の守備**
- プレスバック
- 横と縦のスライド

● 1stディフェンダーと2ndディフェンダー

・**1stディフェンダー**：寄せる、コースを限定する

・**2ndディフェンダー**：カバー、予測してインターセプトを狙う

● 縦パスへの守備

・縦パスを通させないポジショニング

・深みをとる、同時にパスが入ったタイミングでチャンレンジする

● チャレンジ&カバー

マークの原則「ボールと相手の同一視」 を意識してポジションを取り、状況に応じてチャレンジとカバーを切り替えながら守る

● ゴール前の守備：「ゴールを守る」

・ペナルティーエリアに進入させない

・中を守る、絞る（横へのスライド）

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ U12育成・強化方針（続き）

● U12ゲーム方針

<ベース方針>

- **戦術の実践**：　攻撃・守備のそれぞれの戦術を試合で実践、チャレンジする
- **状況把握～予測～判断**：　声掛けで状況把握～予測を要求する、判断を問う、状況把握～予測～判断の度合いを上げる

<練習の中でのゲーム形式>

- **試合での攻撃・守備のシーンで戦術の確認～実践**

  攻撃・守備のそれぞれの状況で戦術を確認しながら、実践する

- **ゲームフリーズを行い、判断の質を上げる**

  ゲーム中に課題となる場面が表出したタイミングで止め、状況を問いかけ、予測・判断・実行の問題を理解する

  フリーズ後は、その場から再判断、再実行してゲームを再開させる

<M-T-M>

- **練習でのM-T-M実践**

  ゲーム形式の中でゲームフリーズにより、戦術面の課題の認識～再実行を繰り返し、戦術理解・戦術実践度合いを上げる

- **TRMでのM-T-M実践**

  前後半かつ公式戦より長い時間でのゲームを設定する。ゲーム体力の強化、戦術実践機会増を図る

コーチ指導力強化方針



富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ コーチ指導力強化方針

（JFA公認C級コーチ・サッカー指導教本より）

● コーチが行うべき働きかけ

基本的な考え方：**“Guided Discovery”（発見を導き出す）**

コーチが行うことは、「解決法を与える」「答を教える」ことではなく、「**子供達が自ら解決法を見出す力を身に付けさせる**」こと。

- ✓ **場の設定（オーガナイズ）**
- ✓ **投げかけの言葉・問いかけ**
- ✓ **働きかけ**

● ティーチングとコーチング

ティーチング（教える）

判断する材料がなければ、的確な判断はできない。

プレーの基準を持っていない選手に自由を与えることはできない。

技術の習得や初心者の指導には、ティーチングが有効。

コーチング（導く、引き出す）

サッカーのプレーは選手自ら決断して実行する。その連続である。

サッカーに模範解答はなく、たくさんの解決策や可能性がある。

自ら考え、行動し、解決できる「自立した選手の育成」にはコーチングが有効。

ティーチングとコーチングのバランスが重要。教えすぎない、導く意識がコーチに必要。

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ コーチ指導力強化方針（続き）

- **コーチングの方法**

① まずプレーさせよう！

- ルールは簡単に説明して、プレーに入る。
- 子供達のプレー機会・時間を確保する。
- 子供達のプレーを観察し、意図・考え・トライを大切にする。
  - ⇒ 起こっている現象を具体的に把握する

× プレーに入るまでに長く説明する
× トレーニングして、すぐにプレーを止める
× コーチの伝えたいことを押し付ける

② 具体的に褒めてみよう！

具体的に褒める、評価することで、プレー基準を示すことができる。

例：「ナイスシュート」ではなく、何故シュートが決まったのかを具体的に褒める。

⇒ 子供達が何が良いプレーか分かる。

⇒ 褒められた選手は、次も褒められようと意欲が湧く。

⇒ 他の選手達は、次は自分が褒められようと、示されたプレー基準にそってプレーする。

具体的に褒めるためには：「プレーの分析」が重要。現象を具体的に観察し、情報を整理することが必要。

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ コーチ指導力強化方針（続き）

● コーチングの方法（続き）

③　シンクロコーチング　投げかけの言葉を有効に使おう！

「シンクロコーチング」：プレーをさせながら、プレーを止めずに、選手の動きに合わせて、言葉を投げかける。

⇒　言葉を受けた選手は、高いモチベーションを持って、プレーを続けられる。

例：サイドを変えたい時　　✕「サイドを変えろ」　⇔　〇「広いところはどこ？」「相手がいないところはどこ？」

クリアをしたい時　　✕「クリアしろ」　⇔　〇「そのゾーンではどうする？」「どうすると安全かな？」

タイミングの良いシンクロコーチング

⇒　選手に「ヒント」や「考えるポイント」を与える。

⇒　選手たちが自ら行動（プレー）を変化させる。

⇒　プレーの変化に対して、コーチが選手を褒める。

⇒　次のプレーで、選手達はトライしようとする。

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ コーチ指導力強化方針（続き）

● コーチングの方法（続き）

④　ゲームフリーズ　発問しながら、解決策を導こう！

「ゲームフリーズ」：一旦プレーを止めて、課題となる場面を再現しながら、問いかけ、解決する能力を養う。

⇒　場面を再現し、選手に発問することで、選手が意図を話し、自ら出した解決策は、次の場面の応用力に繋がる。

ゲームフリーズのポイント

ⅰ）正確に場面を再現する。そうすることで選手が状況を整理できる。　　✕　フリーズし過ぎる（プレー時間がなくなる）

ⅱ）実際にプレーした選手の意図を聞いてあげる。　　✕　意図を聞かずにコーチの考えを押し付ける

ⅲ）状況を整理した中で、他にもっと良いプレーがなかったか問いかける。　　✕　発問や説明が長い

5W1Hをうまく使いながら質問していく。

ⅳ）選手が考え、自ら考えを出す。

ゲームフリーズの流れ

フリーズ（プレーの停止） → 問いかけ＆指導 → デモンストレーション → リハーサル → 再度プレーゲームに戻す

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ コーチ指導力強化方針（続き）

● コーチングの方法（続き）

⑤　良いイメージを持たせよう！

子供達は、観て、学ぶ。

デモンストレーション

コーチが望むイメージを正確に伝えることが重要！　⇒　**基準の提示**

・モデルとしてのコーチが実施　⇒　信頼感を与えられる

・上手くできる選手にやらせる　⇒　動機づけの効果も期待できる

⑥　勝負にこだわらせよう！

サッカーの本質は「勝負」

・勝ちたいから、ゴールを奪う。ボールを奪う。ゴールを守る。

・勝つために、上手くなりたい。だから、練習する。熱中する。

上手く競争原理を使い、子供達のモチベーションを上げ、子供達自身が目の前の勝負にこだわらせるように働きかける。

富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ コーチ指導力強化方針（続き）

● 練習メニューの設定

まず「何の課題を解決したいのか」を決め、そのためのオーガナイズ（※）を考え、練習メニューを設定する。

✕　練習メニューから、まず決める。

※オーガナイズ
トレーニング・ゲームの場所の大きさ、用具、方法・ルールを決めること。
計画・準備全般を指す。

<トレーニングの基本の流れ>

ウォーミングアップ W-Up	具体的なトレーニングに入る前に、過度な負担をかけて怪我をする恐れを回避するために必要 トレーニングに対して、身体的だけでなく、精神的にも適応させるために必要 次のTr.1に繋げるような動きがでるW-Upが望ましい
↓	
トレーニング1 Tr.1	テーマ（例：パス＆コントロール、守備のテクニック、ポゼッション）に沿ったプレーが数多く出る オーガナイズが望ましい **必ず相手がいる練習とする、キーファクターを数多く反復できるメニューが大事！**
↓	
トレーニング2 Tr.2	Tr.1の応用であり、より試合に近づけていく内容で、ゴールもあり、GKもいて、一定の攻撃方向も存在し、攻守の切替もあること
↓	
ゲーム Game	テーマにそった現象をゲームの中で数多く経験できるオーガナイズとする

富岡サッカークラブ（富岡SC）

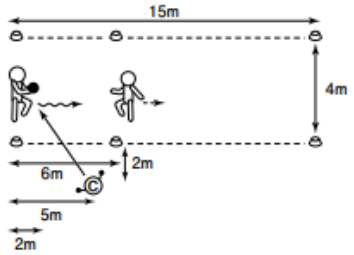
◆ コーチ指導力強化方針（続き）

- **【参考】テーマと練習メニュー**　　（例）テーマ：守備・ボールを奪う

THEME 02｜守備① ボールを奪う（個のテクニック）

W-up ドジング、1対1の対応、スライディング

(1)ドジング



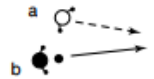
(2)1対1の対応



【オーガナイズ】
●攻撃側がワンフェイントを入れて相手を抜く。守備側はドリブルが大きくなったタイミングで身体を入れて完全にボールを奪う

(3)スライディングの対応(3種類)

(A)スライディングからマイボールにする
(B)スライディングでボールをはじき出す(アウトサイド)



(C)シュートブロック(正対した状態からシュート動作に対して)



【オーガナイズ】
●大きさ：4m×15m
●用具：ボール、マーカー
●方法：人数9人
・攻撃側はボールを両手に持ち、守備側はボール保持者と一定の間合いを保って動きに合わせる
・正対しつつ、ステップワークで対応し、抜かれないようにする(ウイークサイドをつくらない)
①コーチがボールを投げて(5m)スタートし、6mを過ぎたらスピードアップしマーカーの内側を走り抜ける
②6m過ぎたらワンフェイント入れて抜き去る
③1対1(スピードに乗った相手に対しての対応)
・コーチがボールを投げて(2m)受けたらすぐにスピードアップし攻撃する。守備側は、スピードを吸収し、遅らせる、抜き去ろうとする相手に並走しながらファウルをしないようにマーカーの外側へ押し出す
・勝負にこだわらせる

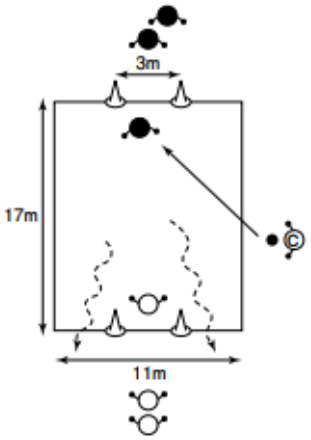
KEY FACTOR
●ファーストDFの質
●アプローチの質(ボールを奪う意識)
【ドジングの構成要素】
●ステップワーク(サイドステップ、クロスステップの切り替え)
●構え(正対する)
●相手との間合い(重心)
【1対1の対応の構成要素】
●腰から相手とボールの間に身体を入れる
●腕の使い方　●足の運び　●スピード
【スライディングの構成要素】
●間合い、タイミング
●低い姿勢から行う
●手のつき方(安全性の確保)
●素早く立つ(次のプレーに早く移る)

【オーガナイズ】
(A)aはbが転がしたボールに対してスライディングし、素早くbへパス
(B)aはbが転がしたボールに対してアウトサイドスライディングし、ボールをはじき出す
(C)正対した状態から、bは相手を外してシュート動作。aはそれに対してシュートブロック

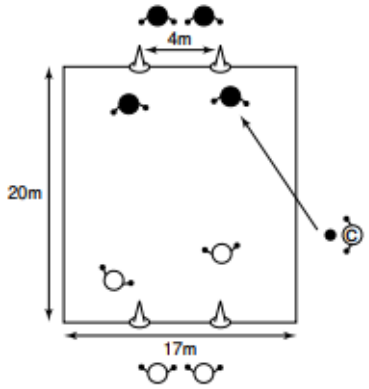
THEME 02｜守備① ボールを奪う（個のテクニック）

Tr.1 1対1 → 2対2

(1)1対1



(2)2対2



【オーガナイズ】
(1)1対1
●大きさ：17m×11m、コーン間3m
●用具：ボール、コーン、マーカー、ビブス
●方法：人数9人
・コーチからの配球でスタート(コーチのボール状況によりポジショニング)
①コーン間にシュート
②上記①に加え、コーンの外側をドリブル突破

(2)2対2
●大きさ：20m×17m、コーン間4m
●用具：ボール、コーン、マーカー、ビブス
●方法：
・コーチからの配球でスタート
・コーン間にシュートまたはコーンの外側をドリブル突破

KEY FACTOR
●ファーストDFの質
●ボール状況に応じたポジショニング
●アプローチの質(ボールを奪う意識)
●間合いを詰める
●粘り強い対応
●チャレンジの優先順位(ボールを奪うチャンスを逃がさない)
●コミュニケーション
●攻守の切り替え

Point②
課題・キーファクターを満たす
オーガナイズ（大きさ・方法）を決める

Point①
課題を意識したキーファクター
（上達のためのコツ）を決める

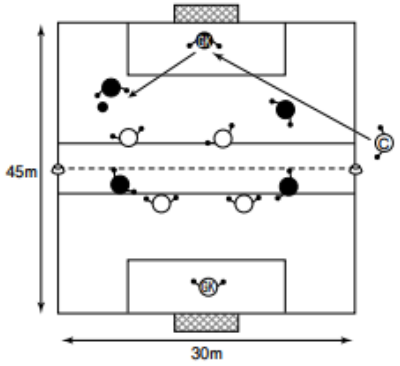
富岡サッカークラブ（富岡SC）

◆ コーチ指導力強化方針（続き）

- **【参考】テーマと練習メニュー（続き）**　　（例）テーマ：守備・ボールを奪う

Tr.2 2対2+2対2+GK

※GK合流

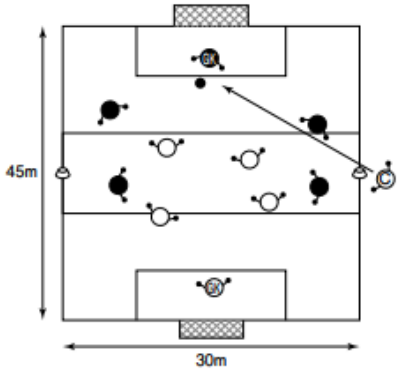


【オーガナイズ】
- ●大きさ：45m×30m
- ●用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- ●方法：
  - ・コーチからの配球でスタート
  - ①セパレート
  - ②フロントコートにボールが入ったとき、守備側は1人進入してよい（プレスバック）
  - ③攻撃側も1人入ってよい

KEY FACTOR
- ●ファーストDFの質
- ●アプローチの質（ボールを奪う意識）
- ●間合いを詰める
- ●粘り強い対応
- ●チャレンジの優先順位（ボールを奪うチャンスを逃がさない）
- ●コミュニケーション
- ●攻守の切り替え
- ●GKとの連携

Game 5対5

※GK合流



【オーガナイズ】
- ●大きさ：45m×30m
- ●用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- ●方法：
  - ・コーチからの配球でスタート
  - ・アウト・オブ・プレーはGKからスタート

KEY FACTOR
- ●ファーストDFの質
- ●アプローチの質（ボールを奪う意識）
- ●間合いを詰める
- ●粘り強い対応
- ●チャレンジの優先順位（ボールを奪うチャンスを逃がさない）
- ●コミュニケーション
- ●攻守の切り替え
- ●GKとの連携

Point③
課題が解決できない、上手く現象が出ない時はオーガナイズに問題がある。

トレーニングを止めて、オーガナイズを見直すことが重要！

例：大きさの変更、人数の変更、
　　制約（タッチ数等）の変更