



FCBJ 指導教程案 (幼稚部/小学部)

2017年 4月 発行



概要



〈対象〉 幼稚園 年中～小学6年生

〈日時〉 隔週 日曜日 ※都合により変更になる場合があります。

〈場所〉 ブリュッセル

〈特徴〉

- ・日本人スタッフによる日本語での丁寧な指導
- ・現地クラブに所属しながら所属可能
- ・個人技術のスキルアップのサポート

～存在意義～

FCBJは、ヨーロッパの国技とも言えるサッカーを通してブリュッセルに住む日本人の子供達の運動不足、現地サッカーチームでの悩みの解消する事やサッカーの技術力向上を目的としたサッカースクールです。

ヘッドコーチ



増嶋



加藤



渡辺

セカンドコーチ



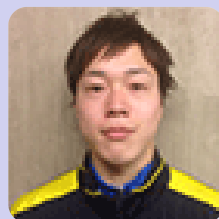
土屋



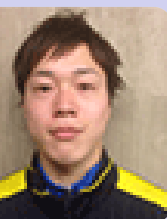
河内



岡村



浦島



池田



青木

経験豊富な日本人スタッフがサッカーの基本を分かりやすく日本語で丁寧に教えます。

<コーチ陣特徴>

ドイツサッカー協会指導者ライセンス保持者

日本サッカー協会指導者ライセンス保持者

ドイツ公認 フィジオセラピスト兼元女子ブンデスリーガ選手

男子セミプロサッカー選手

トレーニング：

ヘッドコーチ1名+セカンドコーチ2 - 3名

練習時間

開始10分前には集まろう！！

幼稚部		練習内容
60分	5分	自由時間
	5分	コーディネーション
	15分	楽しむメイン 1
	15分	楽しむメイン 2
	20分	ゲーム

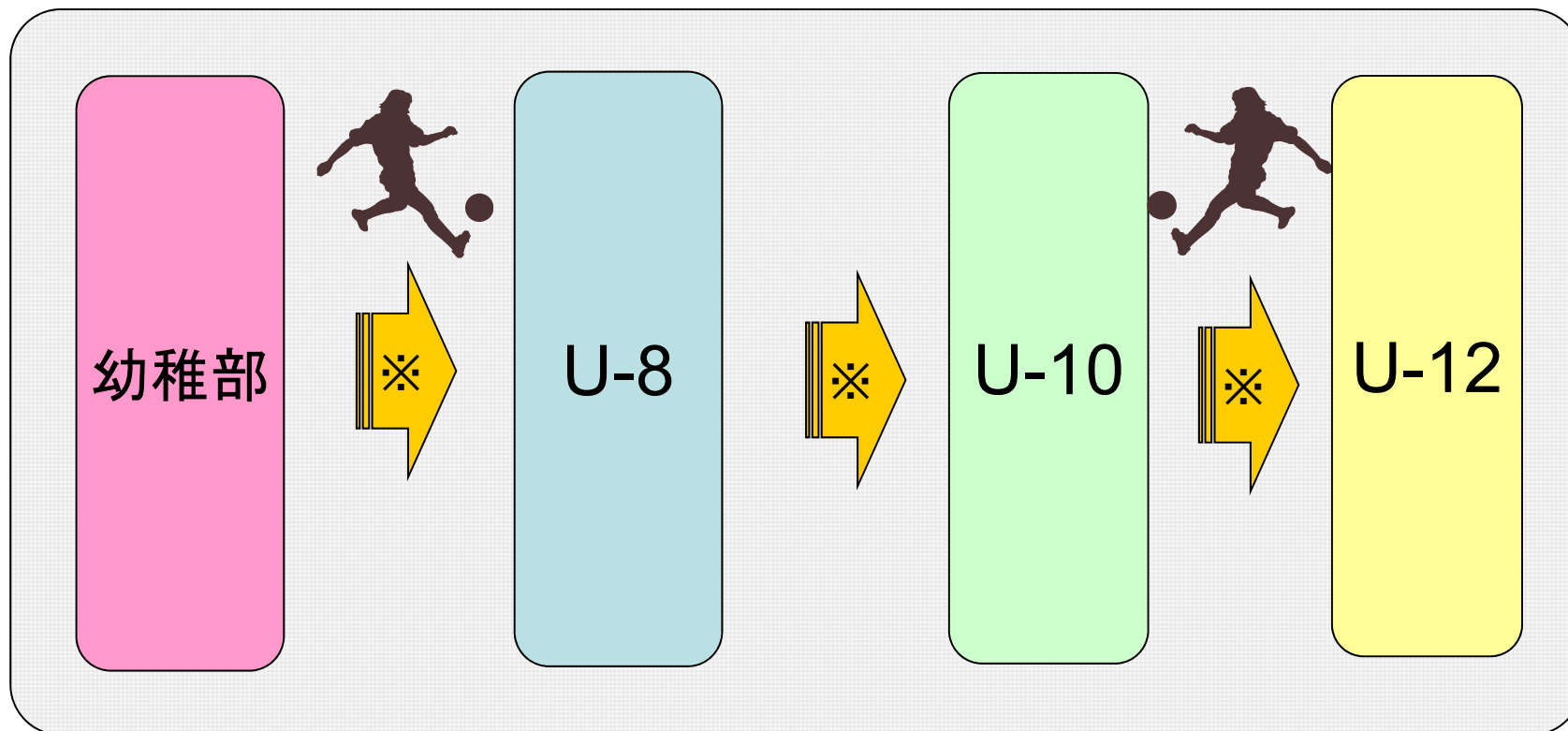
U10/12		練習内容
120分	10分	アップ・コーディネーション
	20分	基礎技術
	30分	テーマ練習
	20分	ゲーム
	30分	ミーティング・ストレッチ

U8		練習内容
120分	10分	アップ・コーディネーション
	20分	基礎技術
	30分	テーマ練習
	20分	ゲーム
	30分	ミーティング・ストレッチ



注意：冬時間 室内の小学部は105分 4

クラス分け図



- ※ 人数調整や技術レベルを理由に、上のカテゴリーに移動する場合があります。
- ※ 幼稚部から小学部への飛び級も認める場合があります。

子供達にとって重要な4つのスキルの養成

心

礼儀・リーダーシップ・チームワーク
の大切さを学ぶ
自分で考える / 判断する力
を養う
大きな夢を持つ

技

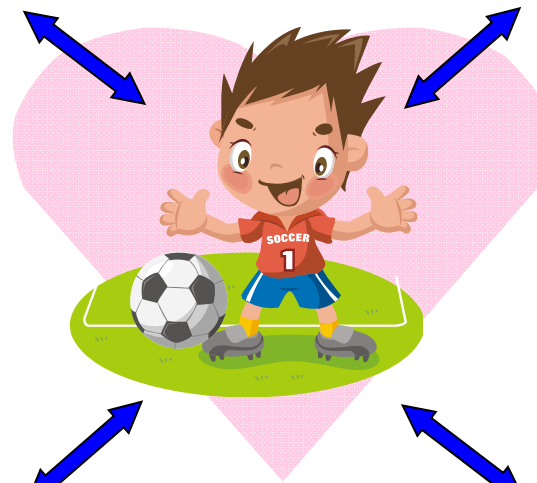
個人技術
サッカーの基本を養う
(止める、運ぶ etc.)

術

個人戦術
(個人での攻め方、守り方)
グループ戦術
(複数での攻め方、守り方)

体

体力とコーディネーション
現代の子供達に不足され
がちな体力を補う



このスキルを楽しみながら習得する!

練習テーマ

幼稚園
(U-6)

モチベーション
集団行動に慣れる事を目的とする
サッカーを楽しみ、心から好きになってもらう事を重要視する
楽しく・盛り上がるトレーニングを行う

低学年
(U-8)

モチベーション
遊び要素を取り入れ
サッカーを楽しむ・好きになる

×

基礎技術練習
サッカーの基本技術を学ぶ

中高学年
(U-10/12)

基礎技術練習
実践的な基礎技術の習得を目指す

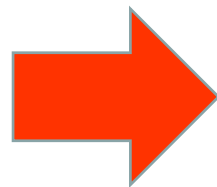
+

テーマ練習
試合の局面を切り取り
実践的な練習を行う

基礎技術/U8~U12

止める・運ぶ・蹴る＋リフティング
(トラップ/ドリブル/パス/シュート)

反復練習



技術習得

指導方針

- コーチによるデモンストレーションを行う
- 改善点を適所に見つけてコーチングをする
- 個人技術練習で学んだ事と関連付けて試合をする

U10/12 テーマ練習

オフENSEの極意

担当コーチ



増嶋



土屋

U10 / U12

試合を想定した個人/グループでの得点の奪い方を学ぶ

- ・ゴール前でのポジショニング
- ・数的有利時の得点の奪い方
- ... etc



得点力 **UP**

ディフェンスの極意

担当コーチ



加藤



河内



岡村

U10 / U12

試合を想定した個人/グループでのボールの奪い方を学ぶ

- ・ゴール前での対応の仕方
- ・数的不利時のボールの奪い方



...

etc

守備力UP

ポゼッションの極意

担当コーチ



渡辺



青木 / 浦島



池田

U10 / U12

ボールを貰うポジションの取り方、パスの回し方を学ぶ

- ・密集地帯でのボールの貰い方
- ・数的有利を作るボールの動かし方

... etc

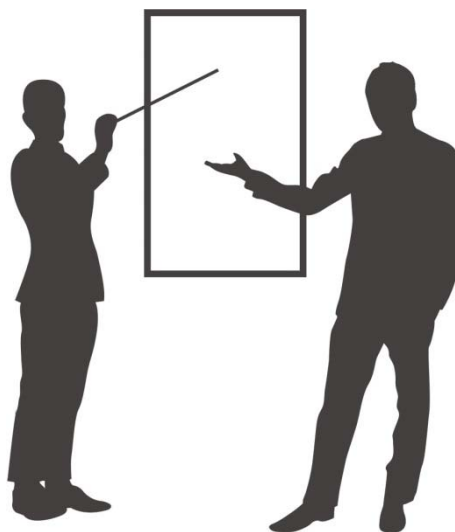
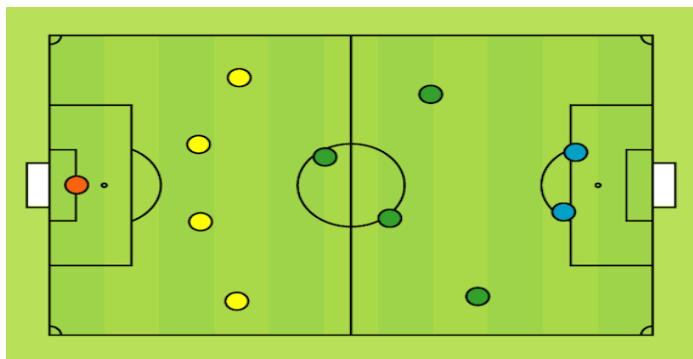


支配率 **UP**

ストラテジー

サッカーを考える/学ぶ

ミーティングルームで教材を利用し、戦術理解や脳を使うトレーニングを行います



※雷雨などの雨天時や施設の都合によりグラウンドが利用ができない場合などに行います。

指導の四本柱

