

# KM Sports サッカースクール 指導教程案

2025年 4月 発行

# 概要

- 〈対象〉 幼稚園 年中～中学3年生  
幼稚園部/1-2年生 / 3-4年生 / 5-6年生 / 中学部
- 〈日時〉 土曜日 月2～3回 + 特別練習 + 遠征試合
- 〈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。

# 練習時間

開始10分前には集まろう！！

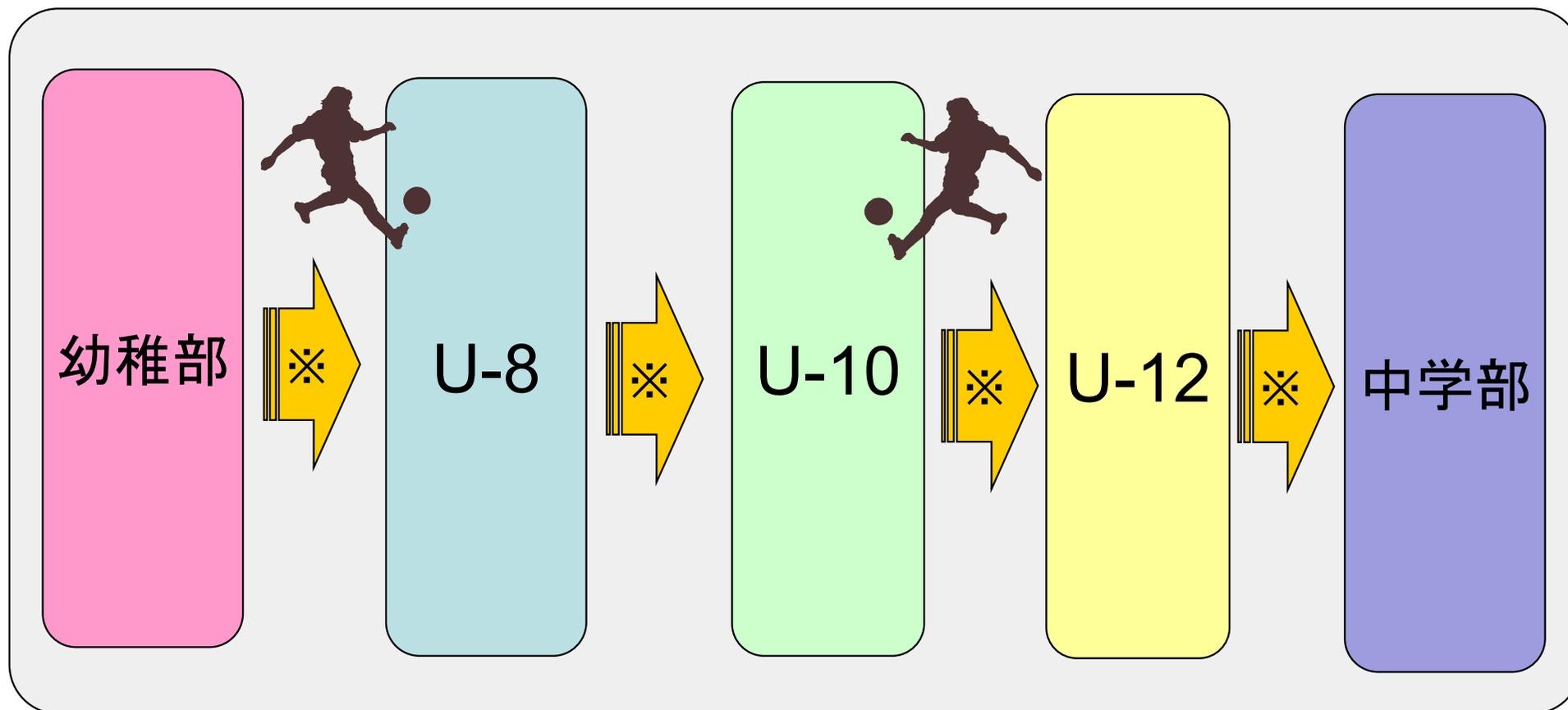
| 幼稚部 |     | 練習内容      |
|-----|-----|-----------|
|     | 5分  | 自由時間      |
|     | 5分  | コーディネーション |
| 60分 | 15分 | 楽しむメイン1   |
|     | 15分 | 楽しむメイン2   |
|     | 20分 | ゲーム       |

| 小学部 |     | 練習内容          |
|-----|-----|---------------|
|     | 10分 | アップ・コーディネーション |
|     | 20分 | 基礎技術          |
| 90分 | 40分 | テーマ練習         |
|     | 20分 | ゲーム           |

| 中学部 |     | 練習内容         |
|-----|-----|--------------|
|     | 10分 | アップ          |
|     | 15分 | 基礎技術         |
| 90分 | 50分 | 戦術練習 / フィジカル |
|     | 15分 | ゲーム / フィジカル  |

|         | 14:00 | 14:30      | 15:00 | 15:30                     | 16:00 | 16:30 | 17:00 |
|---------|-------|------------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|
| 天然芝     |       |            |       |                           |       |       |       |
| コーチ 1   |       | 幼稚部        | 3-6年生 | 3-4年生                     |       |       |       |
| コーチ 2   |       | 1-2年生      |       | 5-6年生                     |       |       |       |
| コーチ 3   |       | サポート       |       | 中学部                       |       |       |       |
| H1 & 公園 |       |            |       |                           |       |       |       |
| コーチ 1   |       | 幼稚部 (公園)   |       | 1-2年生 (公園)                |       |       |       |
| コーチ 2   |       | 3-4年生 (H1) |       | 5-6年生 (H1)                |       |       |       |
| コーチ 3   |       | サポート       |       | 中学部 (公園 / H1裏 / 座学 フィジカル) |       |       |       |

# 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、小学部から中学部への飛び級も認める場合があります。
- ※ クラスを下げることは基本的にしません。

# 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

幼稚部  
(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 ルールを覚える

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(個人・グループ)

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

中学部  
(U-15)

## フィジカルトレーニング

筋力、アジリティ、体幹、体力の強化

+

## 戦術練習

11人制サッカーに向けての戦術

# 指導方針

- コーチによるデモンストレーションを行う
- 指導会話は基本的に質問形式にして、選手に考えさせる。一人一人が意見を言える環境作り。  
(自分で考えて発信させる)
- 教えることが全てではなく、ヒントを与えて、選手たちに考えさせる。
- 改善点を適所見つけてコーチングを行う  
※ゲーム中でもテーマに沿った改善点を見つけて、止めて指摘する。  
(楽しむゲームはトレーニング外の遊びでやればよい)  
※個人指摘する場合 → ボディタッチ(肩を組む、頭をなでる)をしてあげると良い
- 指摘内容はトレーニングテーマに関してのみ指摘する。(指導の一貫性)
- トレーニングは常にチャレンジ、難易度を少し上げ 失敗をすることがトレーニングである事を意識させる。  
(パスの強度を上げる、左足でける など)
- 意識すること(頭で考える事)を意識させるコーチング
- 基本技術に正解はない。(蹴り方、止め方 など)  
基本を教え、最終的にその選手のやりやすいものを見つけるよう促す。
- 待ち時間を極力なくす(列を増やす。コートを増やす)。
- ゲーム:選手がボールを触る機会を増やす  
(大人数vs大人数の試合をしない。少人数vs少人数 または ボールを2個にするなど)



## 基礎技術

## 基礎グループ

4月

ユーロJに  
向けて

7月

モチベーション  
+  
基礎技術全般

- 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

10月

モチベーション  
+  
基礎グループ  
トレーニング

- モチベーション
  - サッカーを楽しみ、もっとやりたいという気持ちを高める。
- 基礎技術
  - パス、ドリブル、シュートなど基本技術の基礎を全般的に学ぶ。
- 基礎グループトレーニング
  - 仲間と協力したサッカーを学ぶ。
  - パスを利用して攻める事を学ぶ  
(サイドチェンジ、ワンツー、スペースへのパス)

1月

止める・運ぶ・蹴る  
(トラップ/ドリブル/パス/シュート)

パスを利用してボールをゴールに運ぶ  
(サイドチェンジ、スペースにパス、ワン ツー)

推奨トレーニング：フニーニョ

<http://fcbj2017.be/%e3%83%96%e3%83%ad%e3%82%b0/funino/>

# U-10

## 基礎技術

## テーマ練習

4月

止める・蹴る  
(トラップ/パス)

試合の  
組立て方

7月

10月

シュート

個人戦術  
グループ戦術  
守備

1月

運ぶ  
(室内)

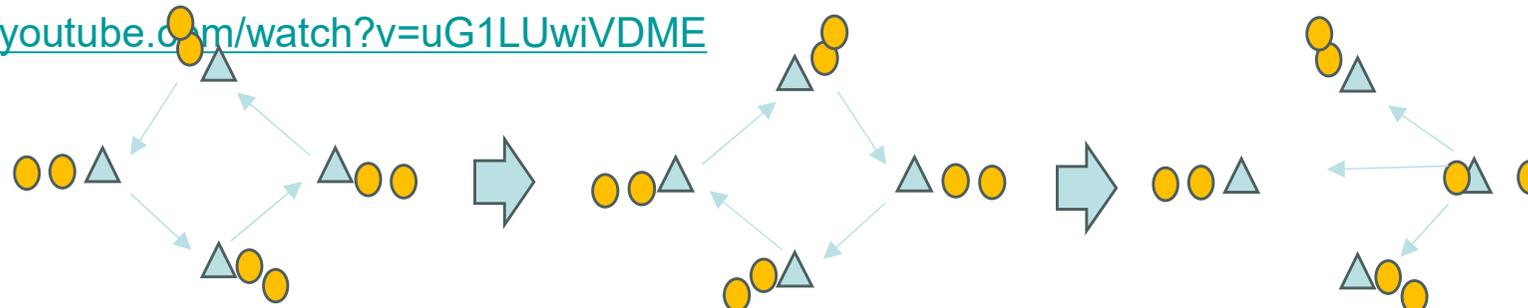
- 止める (トラップ/パス)
  - サッカーの最も基本となる動作を学ぶ
  - 止める・蹴る技術がいかに重要かを伝え、確実性を高める
  - ボールを止める場所
  - ボールの受け方の基本を学ぶ
- シュート
  - シュート成功率を上げる方法を学ぶ
  - 様々なシュートシーンを想定し練習する
- 運ぶ
  - 色々な状況でのボールの運び方を学ぶ
  - ボールの運び方の様々なテクニックを学ぶ
- 試合の組立て方 / ポゼッション
  - パスをもらう位置を考える
  - ポジショニングの位置取り
- 個人戦術
  - 1vs1における守備の仕方
- グループ戦術
  - 1 vs 2 ~ 3vs3 における守備の仕方

## 止める / 蹴る (キーワード)

- ・ 左から右へ・前から後ろへ・ボールを置く位置・パスを出す位置
- ・ ボールを受け方(ボディーシェープ)・関節視野・パスの強度
- ・ コミュニケーション(名前を呼ぶ、話す、パスをどこに欲しいか、指示)

推奨トレーニング: ダイヤモンドパス (ボール2個 時計回り、反時計回り、パスコース全てOK)

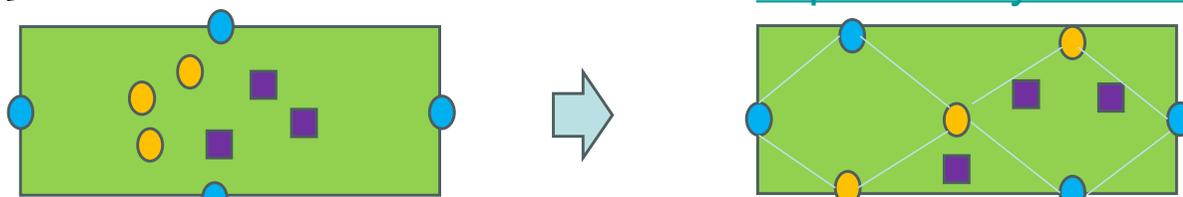
例: <https://www.youtube.com/watch?v=uG1LUwiVDME>



## 試合の組み立て方 (ポジション)

ポジショニングの基本、メガネの形をイメージ、止める/蹴るの練習の発展

推奨トレーニング: 3vs3 + 4壁 (例: <https://www.youtube.com/watch?v=uCgOtSGf3rl>)



## 個人戦術 1vs1 (テーマ 守備)

- ・ 立ち位置・立ち方・ボール保持者との距離(相手/自分の能力によって異なる)
- ・ 局面に寄っての違い(左サイド、中央、右サイド)、ボールの奪い方・相手の利き足判断

## グループ戦術 (テーマ守備)

- ・ 1vs2 → 2vs2 → 2vs3 → 3vs3
- 守備側の人数有利で始めること
- チャレンジ&カバー・スライド
- 守備陣のコミュニケーション・ボールを奪う場所の共通意識



# U-12

## 基礎技術

## 戦術練習

4月

個人戦術  
(オフェンス)  
の基礎

個人戦術  
グループ戦術  
オフェンス

7月

シュート  
ドリブル

- シュート
  - シュート成功率を上げる方法を学ぶ
  - 様々なシュートシーンを想定し練習する
- ドリブル
  - ドリブル フェイントやテクニックなど技術向上を目指す
- 止める (トラップ/パス)
  - 止める・蹴る技術の強度を上げ、確実性を高める
  - ボールを止める場所
  - ボールの受け方の基本を復習

10月

止める・蹴る  
(トラップ/パス)

ポゼッション

- 個人戦術
  - 1vs1の強化
  - コーチの攻めアイデアを選手に伝える
- グループ戦術
  - 2vs 1 ~ 3vs3 における攻め方
  - 様々な攻撃パターンのアイデアを伝える
- ポゼッション
  - ボールを保持し、ゴールへ直結する戦術を学ぶ

1月

## 個人戦術 1vs1の強化 (テーマ オフェンス)

- ・様々なパターンの1vs1
- ・手を抜かないことや、勝負にこだわる意識
- ・攻撃の時の身体の使い方 ・強度の高い守備の打開

## グループ戦術 (テーマ オフェンス)

- ・2vs1、2vs2 → 3vs2、3vs3
- ・個人だけではなくて味方とのコンビネーションや声掛け
- ・数的優位:カウンターを意識して早い攻撃をイメージ
- ・時間制限を設け、実践に近い状況でトレーニング



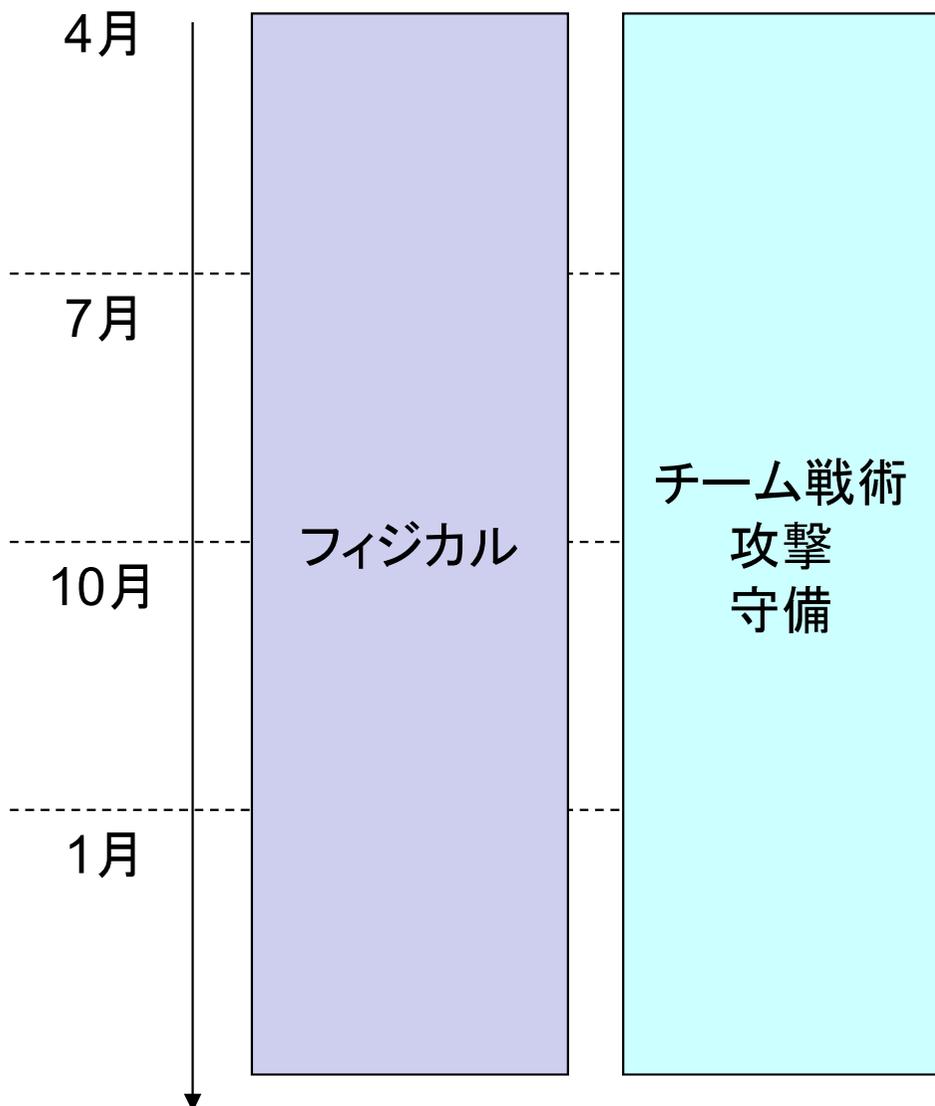
## ポゼッション

- ・人数有利な状況でのポゼッション ・ボールを置く場所の意識(数cm単位)
- ・ポジショニング(立ち位置)の確認(距離、角度、タイミングの意識)  
→「戦う気持ち」の下、ゴールに直結する形を意識させたゲームを実践。

# 中学部

フィジカル

戦術練習



- 戦術練習 (オフェンス)
  - 11vs11でおこなうサッカーに繋がる戦術練習
  - サイド攻撃
  - 中央突破
  - カウンター
- 戦術練習 (ディフェンス)
  - 11vs11でおこなうサッカーに繋がる戦術練習
  - オフサイド
  - 4バックにおけるラインディフェンス
- フィジカル
  - 体力/持久力
  - アジリティ
  - 筋力
  - 体幹
- ストラテジー
  - 座学 (戦術、栄養学)



# 中学部



## チーム戦術（オフェンス） 4人以上での攻撃方法

- 攻撃側の人数有利で始めること
- トレーニングを「一旦停止（フリーズ）」し、選手と共に可決策を検討する。
- サイド攻撃、中央突破、攻守の切り替え、カウンター

## チーム戦術（ディフェンス） 4人以上でのディフェンス方法

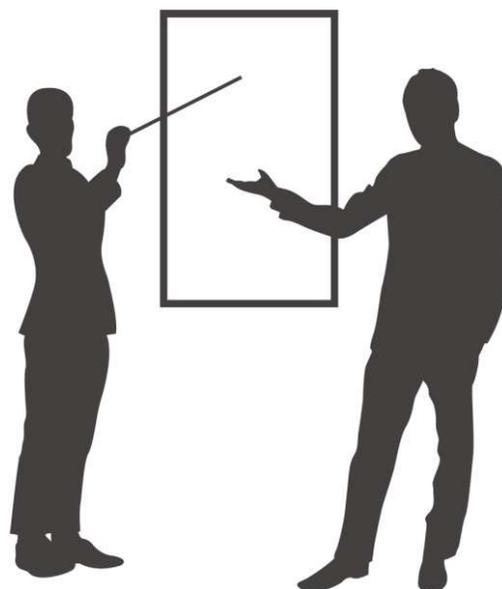
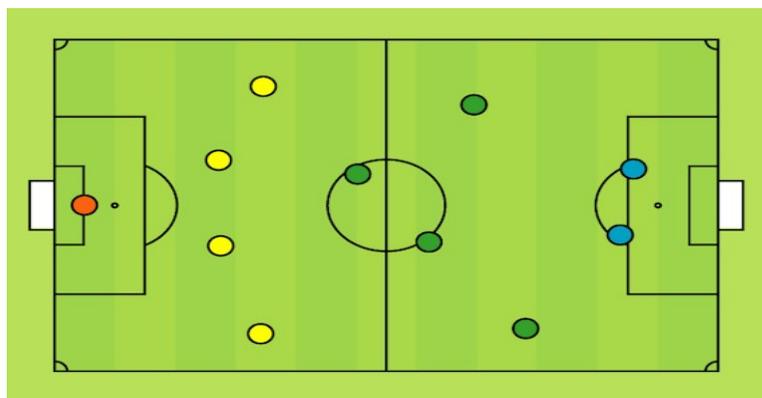
- 守備側の人数有利で始めること
- トレーニングを「一旦停止（フリーズ）」し、選手と共に可決策を検討する。
- 4バックラインディフェンス
- チャレンジ&カバー ・スライド ・プレスバック ・ラインコントロール

※例：<https://www.youtube.com/watch?v=fAU9eE0gnIM>

# 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、戦術理解など座学を行います



※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

