

# 金井・藤の台 FC (K F C) サッカー指導指針

2005.3.19 制定

## 1. 全体目標：

- ①サッカーを大好きに。
- ②サッカーを通じて団体活動の楽しさを体験。
- ③“個”の技術を伸ばす。例えばボールを「止める」・「蹴る」・「運ぶ」を基本として、高校まで続けられる技術の修得。
- ④常にチャレンジ意識を持ち、自ら判断できる選手を育成。
- ⑤地域のスポーツ活動として、青少年の健全育成。

## 2. 各年代の育成プログラム

### 1) U-6：

- ①勝ち負けにこだわらずに、サッカーを楽しむ。
- ②仲間づくりに心がける。

### 2) U-8：

- ①大人からの“答え”を与えすぎない指導、例えば“団子サッカー”でボールに触れる楽しさを体得。
- ②ミニゲーム・鬼ごっこなど遊びの要素を多く取り入れたトレーニングを積極的に取り入れる。
- ③一人一人がたくさんボールに触れる機会を増やすために、一人で一個ボールを使えるトレーニングを多用する。
- ④多くのポジションを経験させるために、ポジションを固定しない。

### 3) U-10：

- ①4年生からは個々の適正を見極めて、ポジションを考えて適切な指導を心がける。
- ②ドリブルメインのサッカーでボールを「運ぶ」能力を育成。
- ③選手の積極性を引き出し、自己表現させる指導を充実。  
例えば、元気にサッカーをする、たくさん声を出すなどである。
- ④あいさつなどのコミュニケーション能力の向上をめざす。
- ⑤サッカーの基本技術であるリフティングを多く行う。
- ⑥ゲーム中でのカバーリングを心がける。
- ⑦パスを出した後、キックアンドゴーを徹底。
- ⑧最後まであきらめない粘り強さを育成する。例えば、タッチライン、ゴールライン付近でのボールへのこだわりである。

### 4) U-12：

- ①総合的な“個”のスキルアップをめざす。例えば、ドリブル・パス・シュート・トラップ・ヘディングなど。
- ②軽度の戦術として、グループ戦術を習得。
- ③ボールポゼッションの高いサッカーを目指す。例えば、ゲームを支配し、積極的に仕掛けること。

5) オフ・ザ・ピッチ（各年代に共通の生活面）：

- ①グラウンド内外での父母・指導者・部員へのあいさつをしっかりと行う。
- ②仲間を大事にして、けんかをしない。
- ③ボールや靴（スパイク）などの道具を大切にする。
- ④集合時間を守る。例えば10分前に集合して、練習開始時間を徹底する。
- ⑤競技や行事をとおして、団体活動の楽しさを経験させる。
- ⑥自ら規則正しい生活を心がける。
- ⑦準備・片付けなど、自分でできることは自分でやる。

(参考資料)

## 親のための心得

ノルウェーサッカー協会

1. 試合や練習を見に行っておきましょう。
2. 試合では、すべての子供を応援しておきましょう。
3. 調子の悪いときも、勇気づけておきましょう。批判してはいけません。
4. コーチの判断に圧力を掛けないようにしましょう。
5. レフリーの判断を批判してはいけません。レフリーは指導者です。
6. 子どもが参加することを刺激し、勇気づけておきましょう。
7. 試合の結果を聞くだけでなく、どうであったかを聞いておきましょう。
8. サッカーにふさわしい節度のある用具を準備しておいてください。
9. サッカーの仕事を理解しておいてください。コーチはすべてボランティアです。
10. サッカーをするのはあなたの子供です。あなたではありません。