

LiFCジュニアユース 実践指導案

目標	項目	実施内容
心を整える	挨拶	<ul style="list-style-type: none"> ・ 原理原則を基本に自覚し行動出来るように仕向ける ・ 自らの行動や考えを自分で律する自律した選手の育成 ・ 他人に依存することなく、自分の力だけでものごとを行えるような自立した選手の育成 ・ 人と人との繋がりを大切に、サッカーを通して学ぶ
	言葉遣い	
	身だしなみ	
	整理整頓	
	場面に応じたマナー	
	心のコントロール	
技術の向上	ドリブル	ボールタッチ・ドリブルゲーム・パスゲーム
	キック	パスゲーム・自主トレーニング
	パス	パスゲーム
	シュート	自主トレーニング・ゴールする為のキックとパスとドリブルの使い分け・イメージ（映像）
	ヘディング	自主トレーニング・柔らかいボールでのトレーニング
	ボールコントロール	ボールリフティング・ボールタッチ・動きながらのリフティング・止め
体を整える	コンディショニング	規則正しい日常生活(チェックシート)
	柔軟性	ストレッチ等
	怪我の予防	ストレッチ・縄跳び・コーディネーショントレーニング
	バランス	バランス感覚トレーニング・コーディネーショントレーニング
知識を増やす	競技規則	サッカー競技のルールを熟知して戦術に活かす
	目標設定	個人・チームの目標設定を行い、目標達成させる(成功体験をつくる)
	イメージトレーニング	メンタルトレーニングの活用
	心理的優位にたつ方法	
	心理的な柔軟性	
	分析力	
	戦術/相手ボールの場合	
	戦術/マイボールの場合	<ol style="list-style-type: none"> 1) ファーストタッチで相手にボールを奪われない位置にボールを置く。 2) 相手の逆(背中)をどのようにして取るか考えてプレーする。 3) 相手の考えている事の逆を取る。 <p>1) 相手がどのようにボールを奪いに来るのか予測する。</p>
	戦術/ボールの奪い合い	<ol style="list-style-type: none"> 1) ボールが自分の前に転がるようにしむける。(先に足を出さない) 2) ボールと相手の間に体を入れる。 <p>1) 相手の進行方向に体を入れ、相手の動きを止める。</p> <p>2) 自分の体の重心をずらさない。</p> <p>3) 相手の「ひざ」、「ふともも」を手で押さえてやると、相手は前に出られなくなる。</p>
	戦術/ポジションの取り方	<ol style="list-style-type: none"> 1) 相手のボールになった場合は、次にどうなるか危険な場所を予測してポジションをとる。 2) ボールを持っている者の後ろにサポートして、こぼれ球を拾う。(こぼれ球を拾うレシーブ力) 3) ボールを持っている者がパスを出しやすい所にポジションをとる。(パスを受けるレシーブ力) 4) ボールを受ける者は相手の逆(背中)をどのようにして取るか考えて動く。
	戦術/対戦チーム毎への対応	<ol style="list-style-type: none"> 1) 中盤省略するチームへの対応 2) ポゼッションサッカーをするチームへの対応 3) チームパターンを持つチームへの対応 4) テクニック重視するチームへの対応 5) 格上のチームへの対応 6) 格下チームへの対応 7) 力が均衡しているチームへの対応
	戦術/相手ボールでゾーン別への対応	<ol style="list-style-type: none"> 1) 相手コートサイド付近で相手選手がボール保持している場合の対応 2) 相手コートゴール前付近で相手選手がボール保持している場合の対応 3) ハーフウェアサイド付近で相手選手がボール保持している場合の対応 4) ハーフウェア中央付近で相手選手がボール保持している場合の対応 5) 自コートサイド付近で相手選手がボール保持している場合の対応 6) 自コートゴール前付近で相手選手がボール保持している場合の対応