

令和2年度 藻岩高校サッカー部ミーティング資料

0 顧問

- ◆ 佐々木 佑季 (数学科 3学年担任)
- ◆ 安保 英志 (理科 2学年副担任)

1 サッカーを通じて育てたい人間像 (サッカー部の目標)

- ① 他者から愛される選手・人間であれ
- ② 何事にも粘り強くチャレンジできる人間・選手であれ

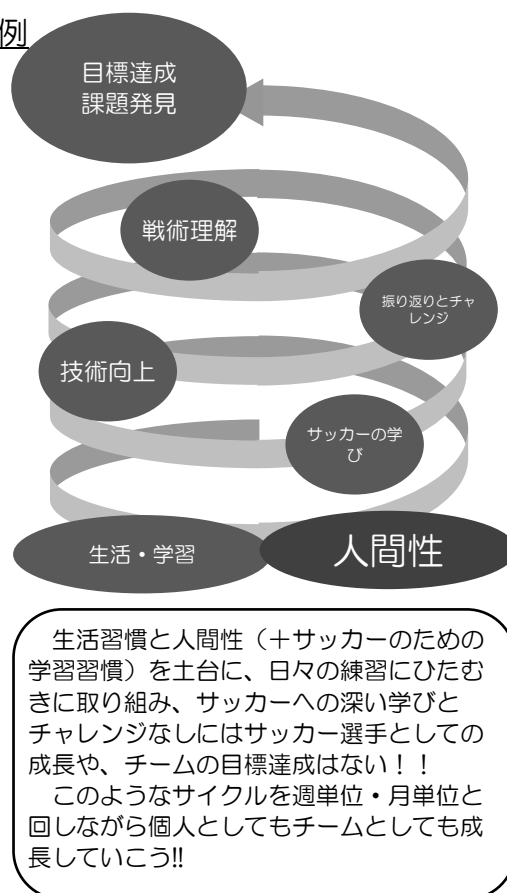
2 チームの約束事・心構え

- ◆ サッカーができることに感謝。サッカーができて当たり前ではない！！ ピッチの中や外に限らず、サッカー部以外の生徒・先生・保護者に注目されていることを忘れずに。君たちがサッカーやそれ以外のことに真摯に取り組むことで、周りの人への恩返しになる。
- ◆ 元気なあいさつと返事をする・身だしなみを整える・時間や提出物の期限を守ること。
- ◆ 無断欠席・無断遅刻を絶対にしない。欠席・遅刻の場合は連絡を入れること。
- ◆ サッカーに集中するためのオフザピッチの時の時間の使い方を考える。各教科の追試や宿題に追われることの無いように、サッカーのために勉強も頑張ること。
- ◆ レフリーのジャッジに対して、絶対に文句を言わないこと (練習時、試合時間問わず)。言ってもジャッジは覆らないし、ゲームの流れ・チームの雰囲気が悪くなる。
- ◆ その他の細かいルールについては、学校生活の日常と同様である。

3 1週間の練習の流れ・トレーニングの考え方の例

- ◆ 1週間の練習テーマを設定しながら進める

	内容
月	出場選手はクールダウン 非出場選手は紅白戦など実践的なメニュー
火 (7時間)	オフ
水	①W-up 動的ストレッチ・ボールミート・パスアンドコントロールなど、技術的・フィジカル的なものも取り入れながら
木	②技術 ドリル系(パス・シュート・ヘディングなど) ③戦術 ビルドアップ・ボールポゼッション・フィニッシュへの入り方・コンビネーションなど
金 (7時間)	④ゲーム テーマへの到達度確認と課題発見
土	公式戦や練習試合 対外試合がない場合は紅白戦
日	(公式戦などない場合、原則土日のどちらかはオフ)



新型コロナの影響により、再開できたときにはこの通り出ないかも知れません。