

平成20年度AK年間指導計画

強化練習

第6ブロック大会

北区主催大会

『おもしろいサッカーをしよう』

h20.4.1 kazuhira

	4月	5月	6月	7月	8月	9月		10月	11月	12月	1月	2月	3月	
テーマ	『ボールワーク』	『ゴールを目指す (コントロール)』	『ゴールを目指す (パス)』	『ゴールを目指す(失わない) ・ボールを奪う』	『ゴールを奪う (突破)』	『ゴールを奪う (シュート)』	テーマ	『ボールフィーリング (様々なシュート)』	『ポゼッション (組み立て)』	『ポゼッション (崩し)』	『ゴール前の攻防』	『ボールワーク』	『ボールワーク』	テーマ
内容	ドリブル	パス&コントロール	パス&コントロール	攻守の1対1	攻守の1対1	シュート	内容	シュート	パス&コントロール	パス&コントロール	フィニッシング	ドリブル	ドリブル	内容
	パス&コントロール	ファーストタッチ	キック	ファーストタッチ	ファーストタッチ	ファーストタッチ		ファーストタッチ	パスかドリブルかの判断	パスかドリブルかの判断	ファーストタッチ	パス&コントロール	パス&コントロール	
	スクリーン&ターン	コミュニケーション	コミュニケーション	コンタクトスキル	コンタクトスキル	攻守の1対1		攻守の1対1	ボールを受ける前の準備	ボールを受ける前の準備		キック	キック	
	リフティング	リフティング	リフティング	スライディング	スライディング	スライディング		スライディング				スクリーン&ターン	スクリーン&ターン	
ファクター	・動きながら ・両足で ・正確性 ・はやく ・パスしたら動く ・観る	・観る、観ておく ・動きながら ・状況に応じた ・ゴールを意識した ・ファーストタッチ ・ボールに寄る	・観る、観ておく ・パスの質 (強さ・方向・角度・タイミング) ・両足で ・いろいろなキック・球質 ・パスしたら動く	・寄せたら離れない ・奪うチャンスを逃さない ・あきらめない ・正しいポジショニング ・相手の逆をとる ・リズムの変化 ・身体をうまく使う ・取られたら取り返す	・観る、観ておく ・フェイント ・間合い、タイミング ・相手の逆をとる ・リズムの変化 ・効果的な関わり	・両足で ・正確性 ・ファーストタッチ ・GKとの駆け引き ・リバウンドの意識 ・さまざまな状況で	ファクター	・両足で ・正確性 ・ファーストタッチ ・GKとの駆け引き ・リバウンドの意識 ・さまざまな状況で	・ボールをつなぎ、 ゴールを目指す ・ポジショニング ・観る・観ておく ・優先順位 ・スペースをつくる、使う	・状況に応じたプレー ・積極的な仕掛け ・ギャップの共有 ・複数でボールに関わる ・ボール保持者を助ける ・アグレッシブな守備	・ゴールへの意識 ・正確性 ・様々な状況で ・積極的な守備	・動きながら ・両足で ・正確に ・はやく ・パスしたら動く ・観る	・動きながら ・両足で ・正確に ・はやく ・パスしたら動く ・観る	ファクター
FS	安定性(バランス・連結)	可動性(リズム・反応)	可動性(リズム・反応)	定位能力	基礎体力	基礎体力		スピード・アジリティ	スピード・アジリティ	スタミナ	スタミナ	安定性(バランス・連結)	安定性(バランス・連結)	FS
方法	ドリルトレーニング	ドリルトレーニング	段階的練習法	段階的練習法	段階的練習法	M-T-Mmethod		M-T-Mmethod	段階的練習法	段階的練習法	M-T-Mmethod	ドリルトレーニング	ドリルトレーニング	方法
1	火 AK強化練習	木	日	火	金 幼〜2年/AK集中	月	1	水	土	月	木	日 北区会長杯(4・5)	日 台東区卒業記念(6)	1
2	水 AK強化練習	金	月	水	土 幼〜2年/AK集中	火	2	木	日	火	金	月	月	2
3	木 AK強化練習	土 全日本少年サッカー(5・6)	火	木	日 幼〜2年/AK集中	水	3	金	月	水	土	火	火	3
4	金 AK強化練習	日 東京都5年生(4・5)	水	金	月	木	4	土 北区リーグ(5・6)	火	木	日	水	水	4
5	土 h20度練習開始	月 東京都5年生(4・5)	木	土 北区リーグ(5・6)	火 3・4年／5・6年	金	5	日	水	金	月	木	木	5
6	日 AKフィジカルテスト	火	金	日	水 3・4年／5・6年	土 さわやか杯(5・6)	6	月	木	土 住友信託カップ都	火	金	金	6
7	月	水	土	月	木 3・4年／5・6年	日 ジュニア大会(4)	7	火	金	日 住友信託カップ都	水	土 北区冬季フットサル	土 北区さよならフット(6)	7
8	火	木	日 全日本都大会	火	金	月	8	水	土	月	木	日 北区会長杯(4・5)	日 北区さよならフット(6)	8
9	水	金	月	水	土 AK集中	火	9	木	日	火	金	月	月	9
10	木	土 東京都5年生(4・5)	火	木	日 AK集中	水	10	金	月	水	土	火	火	10
11	金	日 東京都5年生(4・5)	水	金	月 AK集中	木	11	土 北区リーグ(5・6)	火	木	日 北区大会(3・4/5・6)	水	水	11
12	土 北区春季フットサル	月	木	土 北区リーグ(5・6)	火	金	12	日 さわやか杯都	水	金	月	木	木	12
13	日	火	金 北区リーグ(5・6)	日	水	土 さわやか杯(5・6)	13	月	木	土	火	金	金	13
14	月	水	土 全日本都大会	月	木	日 さわやか杯(5・6)	14	火	金	日 住友信託カップ都	水	土 北区会長杯(4・5)	土	14
15	火	木	日 全日本都大会	火	金	月 さわやか杯(5・6)	15	水	土 ジュニア大会都	月	木	日 北区会長杯(4・5)	日 ポラリス杯(5・6)	15
16	水	金 北区リーグ	月	水	土	火	16	木	日 ジュニア大会都	火	金	月	月	16
17	木	土 全日本フットサル(6)	火	木	日	水	17	金 北区リーグ(5・6)	月	水	土 北区冬季フットサル	火	火	17
18	金	日 全日本フットサル(6)	水	金	月	木	18	土 さわやか杯都	火	木	日	水	水	18
19	土 北区春季フットサル	月	木	土 北区リーグ(5・6)	火	金	19	日 さわやか杯都	水	金	月	木	木	19
20	日	火	金	日 北区リーグ(5・6)	水 AK強化合宿	土 ジュニア大会(4)	20	月	木	土	火	金	金 ポラリス杯(5・6)	20
21	月	水	土 北区リーグ(5・6)	月 AKフィジカルテスト	木 AK強化合宿	日 ジュニア大会(4)	21	火	金	日 AKフィジカルテスト	水	土 北区会長杯(4・5)	土	21
22	火	木	日 北区リーグ(5・6)	火	金 AK強化合宿	月	22	水	土 北区大会(3・4/5・6)	月	木	日	日 AKフィジカルテスト	22
23	水	金	月	水	土 AK強化合宿	火 ジュニア大会(4)	23	木	日 北区大会(3・4/5・6)	火	金	月	月	23
24	木	土	火	木	日	水	24	金	月 北区大会(3・4/5・6)	水	土 北区冬季フットサル	火	火	24
25	金 北区春季フットサル	日	水	金	月	木	25	土 住友信託カップ(4・5)	火	木	日	水	水 h20度練習終了	25
26	土 全日本少年サッカー(5・6)	月	木	土 北区リーグ(5・6)	火	金	26	日 住友信託カップ(4・5)	水	金 AK強化練習	月	木	木	26
27	日 全日本少年サッカー(5・6)	火	金	日	水	土	27	月 北区リーグ(5・6)	木	土 AK強化練習	火	金	金	27
28	月	水	土 北区リーグ(5・6)	月	木	日	28	火	金	日 AK強化練習	水	土	土	28
29	火 全日本少年サッカー(5・6)	木	日 北区リーグ(5・6)	火	金	月	29	水	土 北区大会(3・4/5・6)	月 AK強化練習	木		日	29
30	水	金	月	水	土	火	30	木	日 北区大会(3・4/5・6)	火	金		月	30
31		土		木	日		31	金		水	土		火	31
備考	・元気よく・大きな声 ・励ます声 ・11対11	・自己を表現できる ・励ます声 ・4対4	・自己を表現できる ・励ます声 ・4対4	・自己を表現できる ・励ます声 ・4対4	・規則正しい生活習慣 ・好き嫌いない ・8対8	・規則正しい生活習慣 ・好き嫌いない ・8対8	備考	・ゲームをつくる経験 ・8対8	・ゲームをつくる経験 ・11対11	・自立したゲーム ・11対11	・自立したゲーム ・4対4	・元気よく・大きな声 ・励ます声 ・4対4	・元気よく・大きな声 ・励ます声 ・4対4	備考