

令和8年度 文化サッカークラブ年間指導案(年中)

月	指導内容	目的
4		
5	【基本練習】 (1)ボールフィーリング	(ボールフィーリング) 身体の色々な部分にボールに触れ、 ボールに慣れる。
6	(2)ドリブル	(ドリブル) 足の色々な部分を使ってボールを 転がす。
7	(3)シュート	(シュート) 止まっているボール、転がるボールを 強くキックさせる。
8	(4)ドリブルシュート	(ドリブルシュート) ドリブル中にシュートを打たせる。
9		
10	試合	攻撃・守備を理解する。 協力して戦うことを理解させる。
11	【ルールを取り入れての試合】	(ルールを取り入れての試合)
12	(1)スローイン	①スローインの投げ方、投げる方向を 理解させる。 唯一手でボールを扱うことができる。
1	(2)ゴールキーパー	②ゴールキーパーの役割を理解させる。 ①相手に得点されないように ゴールを守る。
2		②自分のゴールエリアの中では 手を使って相手のシュートを 阻むことができる。
3		

令和8年度 文化サッカークラブ年間指導案(年長)

月	指導内容	目的
4	【基本練習】 (1)ボールタッチ	(ボールタッチ) 足の色々な部分を使ってのボール コントロールを身に付ける。
5	(2)ドリブル (3)シュート	(ドリブル) スピードの強弱をつけてドリブルする ことができる。 (シュート) インステップで捉え強いボールを 蹴ることが出来る。
6	(4)試合 (年間を通して行う。)	(試合) コーナキック・PKなど新たなルール を覚える。
7		
8	【応用練習】 (1)パス	(パス) 足首を固定し、自分の狙っている 所に軸足を向けてキックが出来る。
9	(2)対人練習	(対人練習) ドリブルの駆け引きに慣れる。
10	練習試合	他園との試合を経験する。
11	理事長杯争奪六園対抗サッカー大会 11月7日(土)予定 予備日8日(日)	(大会に向けて) ①プレー中は顔を上げ、その場の 状況で何をすれば良いかを理解し 判断できる。 ②ポジションの役割を理解する。
12		
1	フレンドリーカップサッカー大会 1月9日(土)予定 予備日10日(日)	
2	練習試合	卒園前に他園との試合で交流を深める。
3	ボールフィーリングの応用	①シザースやキックフェイントなどの フェイントを覚える。 ②リフティングを覚える。