

# 毎週月曜日の本気トレーニング

2年生～4年生限定プログラム(20名定員)

## 個人技術特化クラス

7月6日 月 16:00-17:00 スタート

開催日はこちらで確認!



月曜日 60分クラス 対象学年 2年生～4年生 20名定員  
屋外コート(雨天決行※中止の場合は1時間前決定します)

### トレーニング内容

このクラスは、試合で活躍するために必要な個人技術・判断力・駆け引きを徹底的に磨く特別クラスです。現役選手としてプレーを続ける迅コーチだからこそ伝えられる「本当に試合で使える技術」と「勝負の考え方」を指導します。

#### ボールコントロール強化

ファーストタッチ  
ボールの置き所  
相手を外す技術  
狭い局面でのコントロール

#### 判断力のトレーニング

見る力  
認知力  
状況判断  
プレー選択

担当 **小野寺 迅** おのでら じんコーチ(関東1部 エリース豊島所属)

(ポジション) (得意なプレー)  
ボランチ・トップ下 ドリブル突破・ターン

選手歴

横浜FC鶴見JY⇒桐蔭学園高等学校サッカー部⇒亜細亜大学サッカー部⇒エリース豊島FC



### 参加方法

スクールチケット購入(2,000円)または振替参加可能。(皆勤賞チケットも使用可能です)  
振替予約は1ヶ月先までお取りできます。  
どちらかを使ってピクロまたは電話でお問い合わせ下さい。

### 注意事項

当クラスは7月～12月までのスクール生限定の期間限定クラスです。  
中止になる場合は開始1時間前決定/ピクロ・当HP「本日のBFP」でお知らせします。)  
当日の「個人技術特化クラス」から「U10クラス」への参加は原則禁止です。  
通常クラス(U8/U10)を欠席して本クラスへ参加は可能です。事前にご連絡ください。

# 『止める・蹴る・運ぶ』を試合で使える武器に変える

私は現役でプレーする中で、「自分の武器や強みを持っている選手は試合で活躍できる」と強く感じています。小学生年代では、弱みを改善することよりも、「自分はこれが得意」「これなら負けない」という感覚を持つことが重要だと考えています。

そのため本クラスでは、個人技術を磨くだけではなく、練習を通して自分の好きなプレーや得意なプレーを見つけ、自信を持って試合で発揮できる選手の育成を目的とします。

また現役プレーヤーとして、実際の試合で感じるスピード感や身体の使い方、判断基準を伝えながら、実戦で使える技術を身につけさせます。

- 現役選手として試合に必要な技術を伝えられる
- 本気で伝える指導
- 強みを見つけ、伸ばす指導をします！

対象 月	メインテーマ	指導の狙い・獲得スキル
7月/11月	ドリブル月間 (運ぶ・剥がす・失わない)	スピードの緩急で相手を置き去りにしたり、フェイントで相手の逆を突く。 ボールを隠して失わない技術を習得。
8月/10月	パス&コントロール月間 (止める・蹴る)	次のプレーに直結するファーストタッチの置き所。緩急のあるパススピードでディフェンスを剥がすのか、食いつかせるのかメッセージのあるパスを習得。
9月/12月	シュート月間 (ゴールを奪う)	コントロールからシュートまでを早くする。強いシュートだけでなく、GKの逆を突くコントロールシュートやシュートモーションの習得。

## ■トレーニング スケジュール(例)

### ① ウォーミングアップ (10分)

内容：ボールフィーリング

### ② TR1：テーマに沿った技術の基礎 (20分)

内容：基礎練習

### ③ TR2：基礎の応用 (15分)

内容：実際に相手をつけて対人プレッシャー下での練習

### ④ 試合 (Game) (10分)

内容：テーマに沿ったルール上でのゲーム

### ⑤ 片付け・振り返り (5分)



## ボンフィンサッカースクール

〒171-0052 東京都豊島区南長崎4-5-20 iTerrace 4F

Tel:03-6908-1436

Mail:ochiai@bonfim.co.jp