

2023年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 サッカーコース

サッカートレーニング2

対象	1年次	開講期	後期	区分	必	種別	実技	時間数	240	単位	8
担当教員	永山、丸山（マリノス）、八重樫、志佐	実務経験	有	職種	クラブチームにてサッカーコーチとして従事						

授業概要

社会人リーグに勝つために必要とされる技術・戦術を、M-T-M方式を用いてトレーニングします。

到達目標

日々のトレーニングによるサッカースキルの獲得と、それを実際の試合で発揮できるようにする。また、攻守においての戦術の理解度を上げ、それに伴うチーム力や人間性、肉体的な向上も副次的に獲得できるようにする。

授業方法

人口芝グラウンドにておこなう。攻守において個人戦術、グループ戦術、チーム戦術を遂行するために、各局面の実践を行い、理解を深める。

成績評価方法

日々の振り返りノート記述、実技レベルの向上度、積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。

履修上の注意

遅刻、欠席の場合は、授業前に教員室へ電話連絡をすること。安全性を確保すること（学生自身の十分な体調管理、トレーニング環境の確認と設定）。夏季は熱中症対策を強化する（各自水分補給を行うこと、回数の確保）。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができない。

教科書教材

日本サッカー協会公認指導教本など

回数	授業計画
第1回	オフザボールの守備
第2回	オフザボールの守備 2対2+2S
第3回	オフザボールの攻撃

第4回	オフザボールの攻撃 2対2+2 S
第5回	オフザボールの攻守 5対5+2 S
第6回	ビルドアップトレーニング 1
第7回	ビルドアップトレーニング 2
第8回	ビルドアップトレーニング 3
第9回	ボランチ経由のサイドチェンジ
第10回	サイド攻撃左右攻撃
第11回	中央攻撃
第12回	攻撃の種類の選択
第13回	サイド攻撃*数的優位
第14回	中央攻撃*2列目～のランニング
第15回	まとめ