

令和6年度 東陽中学校サッカー一部年間活動計画

|                   |   |                                       |                                     |
|-------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 年間目標              | 誰からも愛され、応援されるチーム（人間）になる。                                      |                                       |                                     |
| 活動日<br>及び<br>活動時間 | 平日<br>【夏季】  | 3月1日～10月31日<br>16:00～18:00（月火木曜日）     | 休日<br><br>トレーニング、トレーニングマッチ。または、休養日。 |
|                   | 平日<br>【冬季】  | 11月1日～2月29日<br>16:00～18:00（月火木曜日）     |                                     |
| 休養日               | ① 毎週水曜日、土曜日、日曜日のいずれかで最低週2回を完全休養日とする。<br>② 毎月1回の学校全体の休養日を設定する。 |                                       |                                     |
| 主な<br>活動予定        | 月   | 活動等                                   | 参加予定大会等                             |
|                   | 4月  | 個人戦術 サッカーとは<br>原理原則を知る                |                                     |
|                   | 5月  | 個人戦術 攻撃セッション<br>ドリブル、パス、シュート          | 東京都サッカー選手権大会区予選                     |
|                   | 6月  | 個人戦術 攻撃セッション<br>パス&コントロール             | 東京都サッカー選手権大会区予選                     |
|                   | 7月  | 個人戦術 守備セッション<br>同一視、周りを観る、先に考える       | (東京都サッカー選手権大会)                      |
|                   | 8月  | 個人戦術 守備セッション<br>マークの受け渡し、チャレンジの優先順位   |                                     |
|                   | 9月  | チーム戦術 攻撃セッション<br>突破の習得、幅と厚みの理解        |                                     |
|                   | 10月   | チーム戦術 攻撃セッション<br>活動性の習得、即興性のイメージ作り    | 東京都サッカー新人大会                         |
|                   | 11月   | チーム戦術 守備セッション<br>ディレイの習得、集団集結のスピード    |                                     |
|                   | 12月   | チーム戦術 守備セッション<br>バランスの習得、自制           |                                     |
|                   | 1月  | チーム戦術 4局面の理解<br>攻守におけるトランジションの獲得      | サッカーフェスティバル参加                       |
|                   | 2月  | チーム戦術 フィニッシュの精度<br>ゴール前の攻防、クロスの攻防     | サッカーフェスティバル参加                       |
|                   | 3月  | チーム戦術 ビルドアップからの崩し<br>ポゼッションによるリズムチェンジ | サッカーフェスティバル参加                       |