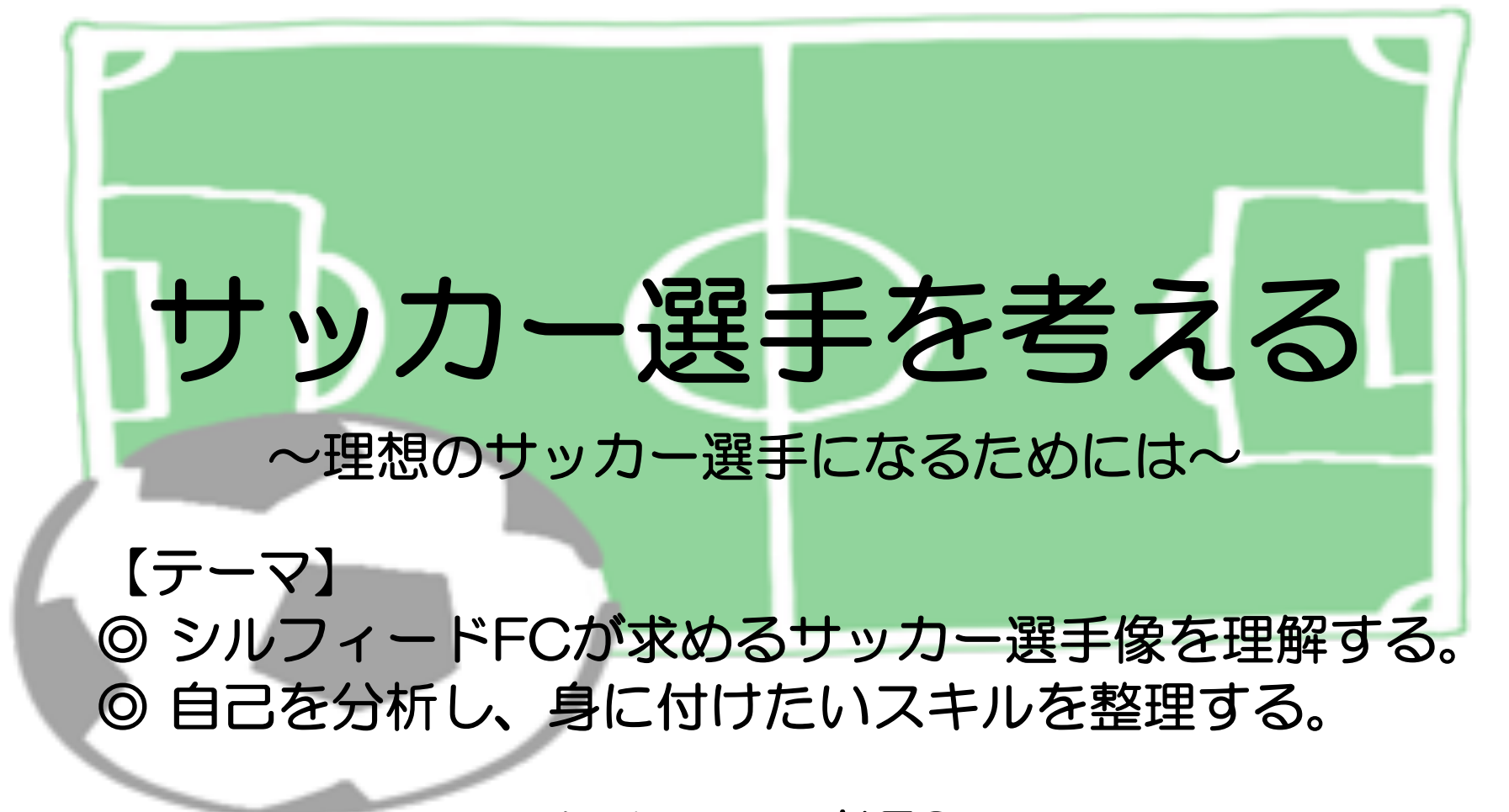




サッカー選手を考える

～理想のサッカー選手になるためには～

【テーマ】

- ◎ シルフィードFCが求めるサッカー選手像を理解する。
- ◎ 自己を分析し、身に付けたいスキルを整理する。

シルフィードFC

1. サッカー選手に必要な要素

◎サッカー選手はどんな要素（能力）が必要？

- テクニック
- スピード
- パワー
- インサイト
- 冷静な判断力
- 強いメンタル
- 人間性
- 努力

などなど…

シルフィードFCが求める選手像は？

2. シルフィードFCが求める選手像

『ピッチ内外で
輝ける選手』



3. ピッチ内外で輝ける選手とは？

1. 「ハードワークできる選手」

…精神的、身体的に苦しい状況でも積極的にプレーし続ける選手

1. 「インサイトの高い選手」

…認知-選択-実行が高い強度、高いレベルで発揮できる選手

1. 「向上心のある選手」

…サッカーと学業の両方に一生懸命に取り組むことのできる選手

1. 「自立している選手」

…挨拶や物の管理など、当たり前のことを当たり前に行える選手

1. 「規則正しい生活習慣を維持できる選手」

…サッカー以外のことも意識高く取り組むことのできる選手

4. 自分はどんな選手？

- シルフィードFCが求める選手像に近づいていますか？
- 自分になりたい選手、理想としている選手に近づいていますか？

⇒自分の生活を一度振り返ってみよう。
ということで…

！！☆コーチからの宿題☆！！

☆コーチからの宿題☆

● ノートと筆記用具を準備！

(1) 自分がどんな選手になりたいか考えてみよう。

(具体的な選手名でもよい。)

例) ビルドアップを確実に行える選手、イニエスタ選手 など

(2) なりたいと思う選手に必要な要素(能力)を3つ書こう。

例) 正確なインサイドキック など

(3) 3つの要素を獲得するためにどんな努力をする？

5つ以上書き出してみよう！(具体的に書くと良い。)

例) 練習を頑張る→パス練習を頑張ってインサイドキックを正確に蹴れるようになる。 など

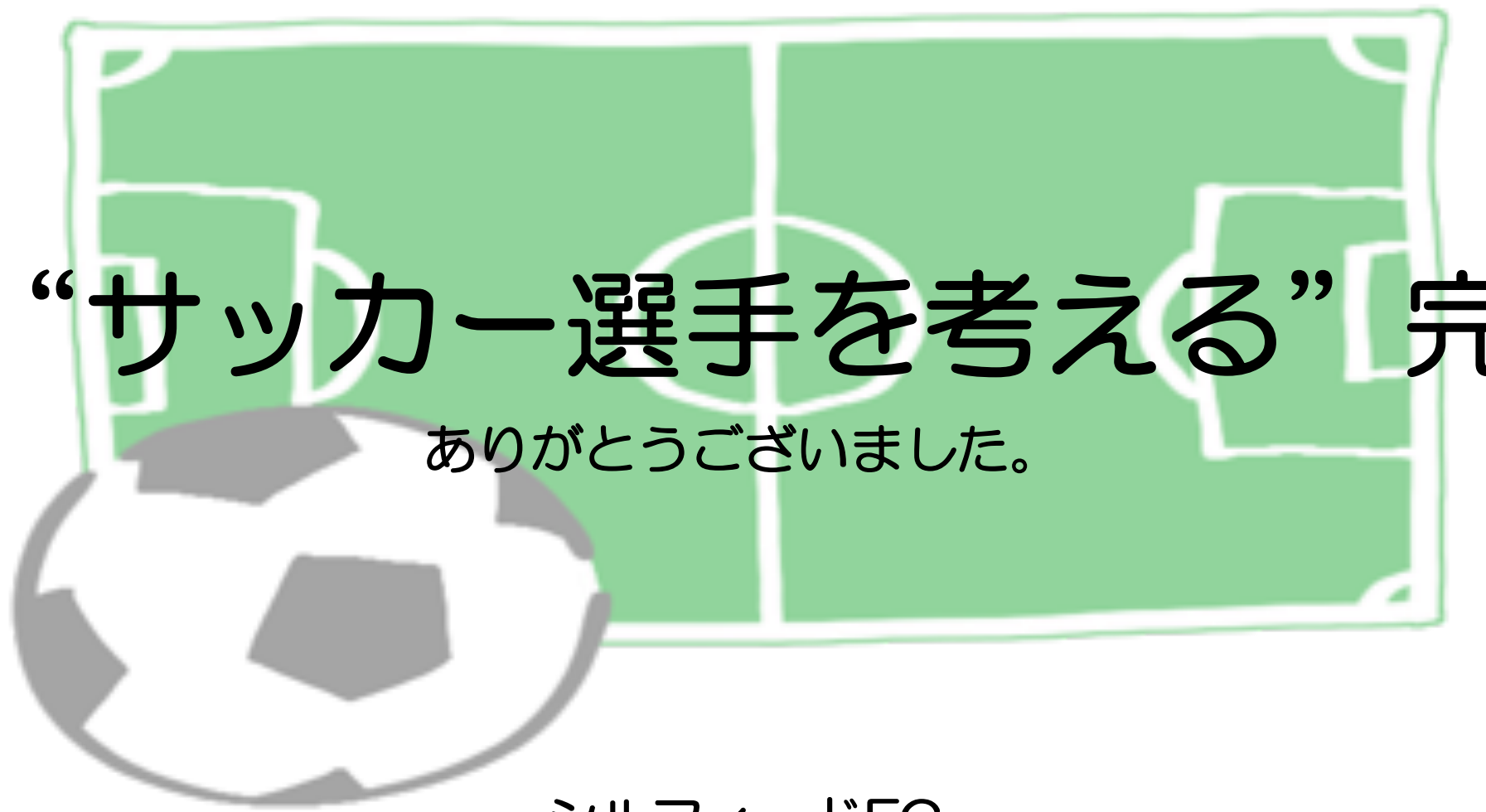
5. まとめ

一人一人の頑張りがチームワークを高めるし、

一人一人の怠けがチームワークを低下させる。

チームワークを引き上げる選手になるために、

自分のため、人のために全力で取り組もう！！



“サッカー選手を考える” 完

ありがとうございました。

シルフィードFC