

今日の流れ

これまでのZOOMミーティングの総復習



「〇〇することの大切さ」



2020 シルフィードFC U-11活動方針



ZOOMミーティングの総復習

テーマ

- ・これまでのZOOMミーティングの振り返りをしよう



第1回 「サッカー選手を考える」

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』

- ・ハードワークできる選手
- ・インサイトのある選手
- ・向上心のある選手
- ・自立している選手
- ・規則正しい生活習慣を維持できる選手
- ・チームワークを高められる選手



第2回 「サッカー選手の食事」

栄養のポイント…

「**五大栄養素**をバランスよく摂る」

→炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン

補食のポイント…

活動前… **エネルギー**に変わる「**炭水化物**」を摂取

活動後… **からだづくりに必要な「たんぱく質」**を摂取

→できれば**30分以内!**



第3回 「サッカーを考える

－フィールド理解－

フィールド1

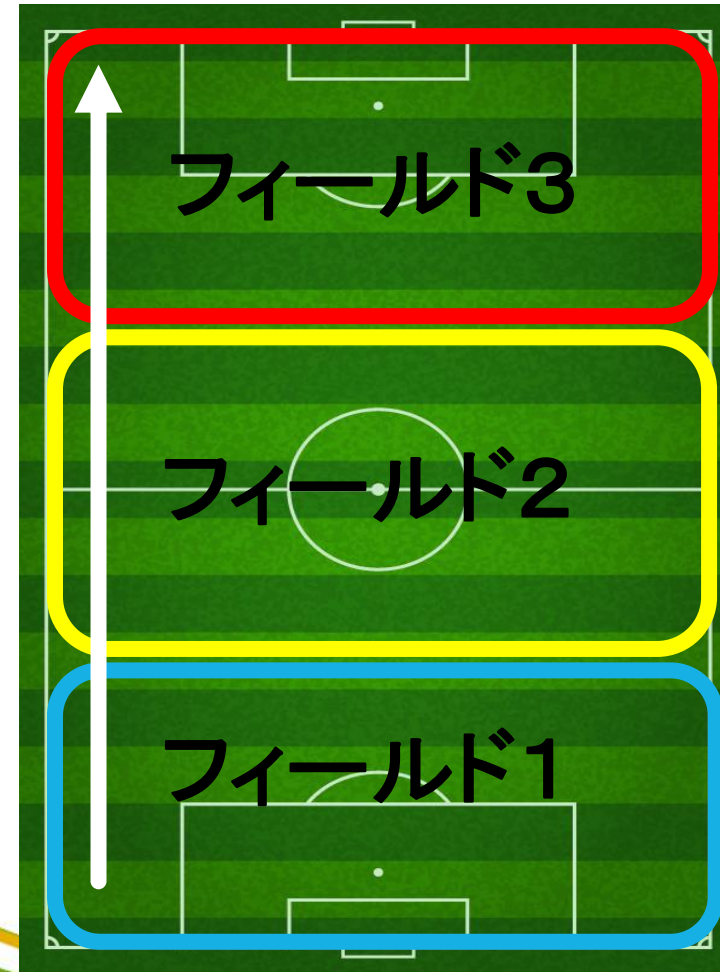
【攻撃】・確実にボールを前進させる
→ 数的優位を作り出す

フィールド2

【攻撃】・ゴールを奪うための前進
→ ① 中央突破
② サイド突破

フィールド3

【攻撃】・ゴールを目指す
→ 「シュートの入りやすい場所」



第4回 「サッカーを考える - サッカーの局面 - 」

局面を理解して、素早く、正確な
プレーを選択できるようになろう！

切り替えの素早さと対応で
チャンスが大きくなり、
ピンチが小さくなる。



本日のテーマ…

「〇〇することの大切さ」



いきなりですが、..

コーチからの宿題！



☆コーナからの宿題☆ <制限時間は8分>

(1) あなたのこれまでの人生で後悔していることは何ですか？いくつか思い出してみよう！

(2) お年寄りに聞いた、「人生で後悔していることベスト3」を考えてみよう！



1位 「挑戦しなかったこと」

2位 「勉強しなかったこと」

3位 「周りの人に感謝しなかったこと」



本日のテーマ…

「**挑戦**することの大切さ」



新学期がスタートして、2週間…

学校、家庭、シルフィードFCなど、…
様々な場面で「挑戦する」という選択ができていますか？

**「挑戦の先には成功か学びしか存在しない。
失敗とは何もせずに逃げること。」**



2020 シルフィードFC U-11

チーム方針

「たくさんの人に応援されるチームになる」

- どんなチーム(人)を応援したくなる？
- ・支えてくれる人・物に感謝できるチーム
- ・仲間を大切にできるチーム
- ・どんな状況でも諦めずに挑戦し続けるチーム
- ・努力をし続けるチーム など



**全員で挑戦し続けて、
最高のシーズンにしよう！**



第5回 200Mミーティング 完

ありがとうございました！

