



CHAKRAnest.FC

チャクラネスト フットボールクラブ

CHAKRAnest 案内・コンセプト

小学5年生年代～中学校年代は成長の上で一番大事な時期です！

※当スクールでは、個人にスポットを当てたトレーニングを行い、サッカーに必要な技術や体を鍛える体幹トレーニングを取り入れます。

・トレーニング方法には大きく2つに分かれます。

1つ目は、チームのことは考えず、個人のことを考え、将来に必要な技術や動き、体を鍛えるトレーニング。(ドリブル、ステップワーク、など)

2つ目は、試合に勝つためのトレーニング。つまり、現時点でチームが勝つためにチームが必要なことを鍛えるトレーニング。(連携プレー、組織プレーなど)

クラブチームや中学の部活動では2つ目のトレーニング方法を行うこととなります。クラブチームや中学の部活動の指導者は試合結果を求められ、試合に勝つためのトレーニングを最優先してしまいます。(もちろん高校、大学、プロも2つ目です)。そのためサッカー人生で一番重要な時期に個の能力が成長しにくくなります。

強豪のクラブチームに所属していた選手が高校年代でつまずき活躍できなくなる選手を大勢みてきました。なぜ年代が変わるとつまずくのか？それぞれのチームにはそれぞれの違ったスタイルがあるからです。つまり色々なサッカーに対応できる選手にならなければならないのです。よく似たスタイルのチームはあるが、全く同じスタイルではないのです。

そこで、色々なサッカーに対応できる選手になるべく、当スクールでは、1つ目のトレーニング方法を取り入れ、個人にスポットを当てたトレーニングを行います。個人の技術向上とともにバランスのとれた体のするための動き作り、体幹トレーニングなども取り入れます。

※また、エンジョイの一環として毎週のトレーニングの最後のゲームでは、勝負ポイントを競い合い、数ヶ月のポイントを合計し個人合計ポイントのランキングが高い順に景品をプレゼントします。

種類	①個人スクール型	②クラブチーム型
内容	個人のことを考え、将来に必要な技術や動き、体を鍛えるトレーニング。(ドリブル、ステップワーク、など)	試合に勝つためのトレーニング。つまり、現時点でチームが勝つためにチームが必要なことを鍛えるトレーニング。(連携プレー、組織プレーなど)
良、欠点	<ul style="list-style-type: none">・個の能力の向上・<u>それぞれの選手に必要な技術の向上</u>・↑により色々なサッカーに対応できる選手を育成できる・自由なイメージをもてる選手育成	<ul style="list-style-type: none">・チーム意識の向上・勝敗に徹底出来る・個の能力が向上しにくい・将来の変化に対応できない・決められた選手(イメージのない)になってしまう