

# レッスン

Free-for-all



## 【料金】

- 個人レッスン(1~3人程度): ¥2,000.-(税込)/人 合計4時間
  - 1回1時間程度のレッスンを4回(約2ヶ月間)に分けて実施します(2時間×2回の場合もあり)。
  - 個人レッスンのため、トレーニング内容や時間、レッスン料については都度相談に応じます。
- グループレッスン(4~16人程度): ¥1,000.-(税込)/人 合計8時間
  - 1回2時間程度のレッスンを4回(約2ヶ月間)に分けて実施します。
- 事前のエントリー制:
  - 一般のスクール(登録制/契約制)とは異なり、短期のスポット登録が可能なシステムです(※)。
  - ➡まずはこちらからエントリーする方の情報を入力:<https://goo.gl/forms/QbUw3yM8wjbqnB082>
  - ➡こちらのURLから出欠を入力:<https://chouseisan.com/s?h=2be77597a67845d6a96a1436065afd32>
  - 匿名登録可、学年必須(小中学生の場合)
- 次の場合は開催を中止:
  - 参加者が少ない場合:開催日7日前を目安に上記URLの掲示板に更新します。  
(例:個人レッスンの場合は0人、グループレッスンの場合は4人未満で中止)
  - 天候不良の場合:開始1時間前を目安に上記URLの掲示板に更新します。
- その他 特記/注意事項:
  - 基本は土・日・祝日しか活動していません。
  - 決まった練習場所、練習日時を確保していません。公共施設の貸切または一般開放時間を利用して行います。
  - (※)個人レッスンは4時間を1サイクル、グループレッスンは8時間を1サイクルとします。**
  - 1サイクル中に欠席があった場合、または途中でリタイヤする場合においても、日割りでの料金計算はしません。**
  - 指導者の人数が増えた場合は、上記レッスン料金を予告なく変更させていただく場合があります(現在は1人)。
  - スポーツ保険には加入していませんので、活動中の怪我や事故等についての責任は負い兼ねます。

# 個人レッスン: 基礎練習

個人技(テクニック)を身につけるための練習です。それぞれのカテゴリーの実技メニューを反復練習させながら、確実に自分の技術として身につけられることを目指します。

キック		ボールコントロール		ドリブル		ヘディング/その他		守備のテクニック	
実技	回	実技	回	実技	回	実技	回	実技	回
インサイドキック		<b>【クッションコントロール】</b>		基本姿勢		スタンディング		ドジング	
インステップキック		・インサイド(グラウンダー)		運び方		ジャンピング		身体を入れる	
インフロントキック		・インサイド(浮き球)		右足		スローイン		スライディング	
アウトサイドキック		・インステップ(浮き球)		左足		リフティング			
アウトフロントキック		・腿(浮き球)		両足					
(ヒールキック)		・胸(浮き球)		<b>【フェイント】</b>					
(トーキック)		<b>【ウェッジコントロール】</b>		・マシューズ					
ボレーキック		・インサイド(浮き球)		・ダブルタッチ(両足)					
		・アウトサイド(浮き球)		・ダブルタッチ(片足)					
				・アウトサイドシザース					
				(・インサイドシザース)					
				(・ストップ&ゴー)					
				<b>【ターン】</b>					
				・インサイドターン					
				・アウトサイドターン					
				・クラフトターン					
				・マルセイユルーレット					
				・前方へのフィード					
				・アウトサイドシャペウ					

このトレーニングの後に、実技の名前を言って親御さんがボールを蹴ってあげる、または投げてあげるだけで、子供が習ったことを思い出して、ご家族やお友達と反復練習ができることをイメージしたメニューにしています。

# グループプレッスン：実戦形式練習

「ゲーム(試合)ではこうなっていたい」、というイメージから逆算したトレーニングを行います。実戦で使える技術(個人戦術)の習得を目指した練習になります。

- ✓ 1テーマにつき、「W-up」⇒「Tr.1」⇒「Tr.2」⇒「Game」の4ステップ方式でトレーニングを行います。
- ✓ 月1単位で1テーマ、年間でトータル9～10テーマを実施予定です。
- ✓ **実技テーマ毎の最少催行人数に満たない場合は実施しません。**
- ✓ 参加人数の状況を見て、各実技の実施日を入れ替える場合があります。
- ✓ **人数が減ると、実技の進行ができなくなる場合がありますので、できるだけ急なキャンセルは控えていただけますようお願いいたします。**
- ✓ 大人や中学生、高校生も参加可能です。
- ✓ 雨天中止の場合は、開始1時間前位に連絡します。



実技No.	テーマ	実施予定日	対象学年	最少催行人数 (W-up, Tr.1,Tr.2まで)	最適催行人数 (Game含む)
1	ゲームとコーディネーション	未定	4,5,6年	8人	13人～
2	ゴールキーパー	未定		4人	10人～
3	観る	未定		6人	10人～
4	ボールフィーリング&ドリブル	未定		10人	10人～
5	パス&コントロール	未定		12人	12人～
6	シュート【多彩なキック・ボレー・ヘディング】	未定		10人	12人～
7	守備のテクニック【ON-OFFでの対応】	未定		12人	12人～
8	守備② ボールを奪う	未定		10人	10人～
9	攻撃 ポゼッション(サポート)	未定		10人	12人～
10	攻撃 ゴールを目指す(マークを外す動き)	未定		9人	12人～