

基礎習得 スクールへのこだわり

エクーラの特徴

エクーラサッカー学校は「真剣に、楽しく、夢中になって」をテーマに【子供たちの成長＝子供たちの能力向上】を目指すサッカー学校です。サッカーをプレーする中で必要な、ボールを止める、蹴る、運ぶ、奪う、個人の技術習得を目的とし、それぞれの子供たちのレベルにあわせた要求を魅力あふれるトレーニングプログラムによって機会提供し、段階的に子供たちの成長を積み重ねていきます。同時に実戦で想定されるボールを持っていない時のプレーや、プレーの選択、及び判断などの要素、合わせて“体が動く”という基礎運動能力向上を目指すトレーニングプログラムを盛り込みレッスンをしています。

サッカーの基礎技術の習得

- ①ボールを蹴る(キック) ②ボールを止める(トラップ) ③ボールを運ぶ(ドリブル)
- 即ち、サッカーに必要な【ボールコントロールの基礎】の習得。

ボールを持っていない時のプレーの重要性

- ①ボールを受ける動き、仲間を助ける動き ②ボールを奪う ③どちらのボールでも無い状況、球際

状況に応じてプレーを選択できる判断能力の習得

周りを見る習慣、ボールを持っている時と持っていない時それぞれの状況に応じて、戦況を把握して、次のプレーを選択する、行動を決める事の習得。

真剣に楽しく夢中になって

初心者も経験者もエクーラでサッカーを真剣に楽しく一生懸命にやる過程の延長線上にサッカーのすばらしさ、仲間の大切さを学びそれが子供たちの充実感や達成感、責任感として自然に育まれる事をサポートします。

これらの要素をふんだんに盛り込み、こだわりのトレーニング内容で1回1回真心を込めて誠実丁寧にレッスンしております。



サッカーを通した子供達の成長をトータルサポート!!

サッカーという競技は、
 競争...サッカーは相手と競い合うスポーツ!! [勝利]...サッカーは勝利を目的にプレーするスポーツ!!
 ルール...お互いにとってフェアなルールの中で行うスポーツ!! [自由]...役割や責任の中で自由にプレーするスポーツ!!
 決断...動きの中でプレーの選択、判断を繰り返していくスポーツ!! [連続性]...攻守が常に連続しているスポーツ!!
 チームプレー(協働)...お互いがリスペクトしカバーしあうスポーツ!!

エクーラサッカー学校は、サッカーを通じて子供たちがサッカーを“真剣”にサッカーを“夢中”にやる過程で子供たちの将来の自立と自己実現に必要な要素を身に付けてほしいと考えています。

通常レッスン

- ★U-4コース ★U-6コース
- ★U-8コース ★U-10コース
- ★U-12コース

年代に合わせたサッカーレベル向上と心と体の成長支援

組み合わせ強化

サンデークリニック
 第1・第3日曜日開催
 スクール生以外の方も参加可能!

低学年 高学年

理論と実践テーマ別に具体的な練習方法を学びます。

不定期開催

- Eclat Soccer School 春・夏・冬期合宿
- Eclat Soccer School ゲーム大会等
- Eclat Soccer School 期間レッスン
- Eclat Soccer School スキー合宿キャンプ等
- Eclat Soccer School Jrフットカーニバル

強化

- プライベートレッスン
- エクーラCheck!

特別レッスン

DT (ドリブルトレーニング)

全ての基本となる技術の「ドリブル」だけをテーマにして特化したトレーニングクラスです。

ST (スペシャルトレーニング)

高度な①ドリブル②キック③コントロール
 ★オンザボール★オフザボール※判断を伴うプレー
 実戦を意識した対人プレー、動きのあるボールコントロール、ボールタッチを集中トレーニング。対人プレーを中心にしたグループトレーニングの中で個人技術と個人戦術を身につけるトレーニングをします。

SUPPORT サポート

- エクーラ通信 スクール情報を配信。
- 自主トレ支援 自主トレ動画配信。
- セミナー・講習 保護者の方々との知識共有。

無料体験レッスン 随時行っています!!
 ご入会を検討いただく前には是非、無料体験レッスンにご参加ください。なお、体験レッスンをご希望の際は下記連絡先まで事前の参加予約をご連絡ください。その他、ご質問やご不明な点もお気軽にお声かけください。

Eclat Soccer School エクーラサッカー学校
 〒271-0068 千葉県松戸市古ヶ崎746-1 TEL.047-727-2507

練習場所 GANZ FUTSAL COURT ガンズフットサルコート松戸
 *ガンズフットサルコートは全天候型屋内施設のため、雨などによる練習中止がないので安心です。
「スクールコーチ」「送迎バスドライバー」アルバイト募集中!!

<http://ganz-futsal.undo.jp/> [facebook](#) フェイスブックも要チェック!!



スクールの育成で目指している事や考え方、 クラス別トレーニングの特徴

U-4

遊びの要素を取り入れボールに触れながら子ども同士の体験活動充実

4歳という年齢は、3歳の自立心の芽生えから自立心が少しずつ発達していきます。それに伴い、自発性・意欲・協調性・自己コントロール力・我慢する力・競争心・人に対する思いやり……など少しずつ「心が成長」していく大切な1年です。友達関係の中から自分のプライドや競争心も芽生え、頑張る・あきらめない・譲るなどの気持ちの変化を経験していきます。

トレーニングの特徴

サッカーの要素を取り入れたいろいろな遊びの体験をしながら、運動の経験を積み、体に刺激を与え、運動、食事、睡眠の良いバランスに働きかけを行っていきます。

前後左右の動きや、ぶつかると避ける・転ぶ・立ち上がる・飛ぶなどの体験を行い「あきらめない・あきらめない」の体験から感情に気づくトレーニングをします。

U-6

道徳性や社会性の芽生えと遊びの要素を取り入れ運動機能を高める

6歳という年齢は、幼児期から学童期に移る橋渡しの年齢です。幼児期の集大成となり、心の成長はもとより、興味・やる気を持ち、知的好奇心や向上心を生じ、自発的に考え、考える事を楽しめる時期に入っていく1年です。自分のことは自分でできるようになります。ルールも少しずつ学びながら、その場の状況判断能力も育んでいきます。コーチとの会話を通じて相手に合わせて話をすることも経験していきます。

トレーニングの特徴

サッカーボールを道具にして、遊びの要素を取り入れ、いろいろな運動の経験を積んでいきます。体に刺激を与え、運動、食事、睡眠の良いバランスに働きかけを行っていきます。トレーニングの中ではボールに慣れて、運動能力を高めるとともに、ルールを覚えながらサッカーの楽しさも学びます。そして楽しさの中から遊びと真剣に取り組む事の違いを体験していきます。

その中でサッカーのルールの把握やサッカーの基礎技術の習得を目指しトレーニングを行っていきます。

U-8

サッカーの楽しさ、体を動かす喜びを伝える

ひとつの動作によって、ひとつの神経回路が形成されるという、神経回路の配線が急ピッチで進んでいる時期。運動能力の基礎はこの時期で形成される。従ってこの年代の子供達には、サッカーだけではなく色々な遊びの要素も経験させ、ボールに触る楽しさや体を動かす喜びを教えて、サッカーが好き！仲間と一緒に頑張る！という状態で次のステージへと送り出します。

トレーニングの特徴

これからサッカーをやって行く上で必要なサッカーの個人基礎技術練習とトレーニングの中でルールや知識を学びます。

実戦に臨む上で大切な「頑張る気持ち・やりきる気持ち」を無理のないように作り上げていきます。運動が少し苦手という子もひとつずつ丁寧に指導を行い、継続性ができる環境を作り、上達に向けてトレーニングをしていきます。サッカーで起こりうる、色々な動き(転ぶ、当たる、跳ぶ)を交えながら、サッカーの基本技術であるドリブル、キック、トラップ(ボールコントロール)、ボールを奪うという4つの技術を軸に子供達の成長に合わせたグループ別トレーニング構成で丁寧に指導していきます。

U-10

サッカーの楽しさ、真剣に取り組む習慣の大切さを伝える

この年代は心身の発達が調和し、動作習得に最も有利な時期とされています。集中力が高まり運動学習能力が向上し、大人でも難しい難易度の高い動作も即座に覚えることができます。いよいよ「ゴールデンエイジ」に向けてサッカーの専門的なトレーニングを始める時期になります。ただ、あくまでも多様なスキルを多くの反復で身につけていくことが中心であることを忘れてはいけません。将来のための材料として、からの使い方やボール扱いを身につけておくことを大切にします。その意識や姿勢を身につける事で「学ぶ楽しさ」、「いかす楽しさ」を体験して次のステージへと送り出します。

トレーニングの特徴

サッカーに必要なボールを受ける動作=トラップ、ボールを運ぶ=様々なドリブルやフイント、そしてボールを奪う=ディフェンスの基礎技術を丁寧にトレーニングしていきます。上手くなるための工夫と気持ちの強さを育み、「自信」を持つことの大切さ、「判断」する勇氣、「運動量」の必要性をトレーニングの中で繰り返し体験しながら、その大切さを身に付けるトレーニングをしていきます。サッカーにおいて必要要素である「グループでの技術と戦術」を学ぶ中で、必要とされる「個人の技術と戦術」の重要性を知り、目標を持つために実戦の局面をイメージした動きを中心にトレーニングします。同時に子供達に持ってほしい、勝つための工夫と気持ちの強さを育み、「自信を持って判断する勇氣」、「やり抜く運動量」の必要性を知り身につけるトレーニングをします。

U-12

実戦的な技術の習得、サッカーを通じた人格の形成

神経系の発達がほぼ完成に近づき、動きの巧みさを身につけるのに最も適した、一生に一度だけ訪れる「即座の習得」を備えた時期=ゴールデンエイジ。精神的にも自我が芽生え、競争心が旺盛になってくる時期。従ってこの時期は「サッカーの基本」=「状況を把握して、見極め、判断する」を伴う正確な技術を身につけていきます。

トレーニングの特徴

サッカーの目的である「ゴール」を意識した「攻撃」と「守備」のためのボールを受ける、運ぶ、飛ばす。そして「奪う」技術を、動きながらできる事を目指し、より実戦に近いイメージを持ってトレーニングします。この時期に身につけておきたい個人技術を集中的にトレーニングします。

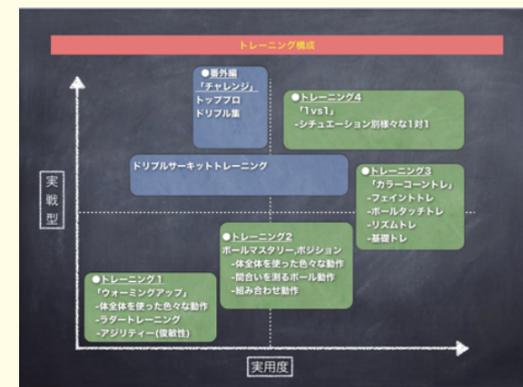
あわせて、サッカーの本質である競争、協調、ルールの中での自由、責任、判断と決断といった大切な考え方とサッカーで重要な要素であるオンザボール(ボールを保持している時)オフザボール(ボールを保持していない時)の概念を学びながら、実戦での局面をイメージしたテーマを元にトレーニングします。

これからサッカーを続ける子供達、違うことにチャレンジしていく子供達も基礎運動能力の向上とサッカーを学ぶことによって次のステージに活かせるプログラムでトレーニングを行っていきます。

DT (ドリブルトレーニング)

トレーニングの特徴

サッカーの上達において通常スクールやサンデークリニックでは伝えきれないすべての技術の基本となるドリブルに特化したトレーニングを行うクラスです。より実践的な視点でドリブルの基礎から応用を学び習得していく過程でドリブルの上達はもちろんのこと、ボールタッチに対する感覚を養うことでトラップやキックの自然の上達も目指していきます。



ST

トレーニングの特徴

通常レッスンの内容を加味しながら、技術や動き、状況の理解と判断にスピードを要求します。選手育成の強化を目指した集中トレーニングのレッスンとなります。どんな状況においても自分の持っている技術を発揮するために、STでは実戦を想定した状況の中での経験とトレーニングに重点をおいて行います。

EXPERT エキスパートクラス

今後選手を目指す上で必要な年代に習得すべき高度な個人技術と個人戦術の習得を全て実戦を想定したトレーニングプログラムで行なっています。特に状況の把握から判断しプレーを実行していく一連の動作を自然に身につけ、早いスピード、強いプレッシャーの中での確かなプレーをしていく事が大切で、子供達の成長に合わせたトレーニングをハードに行なっています。そして今後サッカーをしていく上で個別の課題を発見し改善できるよう指導を行なっています。

Hi ハイクラス

今後選手を目指す上で必要な動きの中でのボールコントロール、ボールタッチを中心に集中トレーニング、実戦を意識した対人プレーへと繋がるトレーニングをします。あわせて対人プレーでは、より実戦に近いグループトレーニングの中で個人技術と個人戦術を身につけるトレーニングをします。その過程で少しずつサッカーインテリジェンスを身につけていきます。

Basic ベーシッククラス

今後選手を目指す上でサッカーの理解をより高め、よりトレーニングの意図を理解し次の実戦的でハードなトレーニングに備えた準備とした総合的なトレーニングを行なっています。

サッカーをもっと理解することをもっとサッカーが上手くなりたいという意欲を育んでいきます。

*STコースのレッスン参加に限りクラス分けは希望制ではなく、コーチの設けた基準に対してのレベル別クラスとなります。

実践的なテクニックとは

どんな状況においても自分の持っている技術を発揮するために、STでは実戦を想定した状況の中での経験とトレーニングに重点をおいて行います。