

保護者各位

グラティスアカデミー

BLITZ6

GM太田博介

拝啓 立春の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃よりグラティスアカデミーの活動につきましてご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、このたびあらたにBLITZ6として2025年の春休みの期間にて恒例の強化練習を行います。

詳細は下記に記載いたします。今後とも変わらぬご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

記

【2025 春季強化練習】

○予定と内容

-午前の部 10:00～12:00

対象学年：新小学1年生（U7）～新中学1年生（U13）

定 員：各回44名

会 場：ノアフットサルステージ天下茶屋（2面コート） *スパイク不可

指導コーチ：リョウマコーチ（グラティスアカデミーヘッドコーチ）・青木コーチ（FCグラティスアジリティーコーチ）

日時

テーマ（2つで1レッスン）

- ① 3月25日（火）10時～12時 『トラップとシュート』・『アジリティーの基礎とディフェンスの動き①』
- ② 3月26日（水）10時～12時 『ドリブルとシュート』・『アジリティーの基礎とディフェンスの動き②』
- ③ 3月27日（木）10時～12時 『駆け引きとシュート』・『アジリティーの基礎とディフェンスの動き③』
- ④ 3月31日（月）10時～12時 『縦突破とパス・クロス①』・『縦突破の初速と攻守切替の動き①』
- ⑤ 4月1日（火）10時～12時 『徹突破とパス・クロス②』・『縦突破の初速と攻守切替の動き②』
- ⑥ 4月3日（木）10時～12時 『デュエルと攻守切替①』・『前後左右の切り返しとボディフェイント①』
- ⑦ 4月4日（金）10時～12時 『デュエルと攻守切替②』・『前後左右の切り返しとボディフェイント②』

*新U7～新U13が参加対象カテゴリーです。練習は学年とレベルに応じて2グループに分けて行います。

-午後の部 13:00～17:00

対象学年：新小学4年生（U10）～新中学1年生（U13）

定 員：各回48名

会 場：ノアフットサルステージ天下茶屋（3面コート） *スパイク不可

指導コーチ：リョウマコーチ（グラティスアカデミーヘッドコーチ）

日時

テーマ

- ① 3月25日（火）13時～17時 『ゲームトレーニング①』
- ② 3月27日（木）13時～17時 『ゲームトレーニング②』
- ③ 3月31日（月）13時～17時 『ゲームトレーニング③』
- ④ 4月1日（火）13時～17時 『ゲームトレーニング④』
- ⑤ 4月3日（木）13時～17時 『ゲームトレーニング⑤』
- ⑥ 4月4日（金）13時～17時 『ゲームトレーニング⑥』

*新U10～新U13が参加対象カテゴリーです。練習は学年とレベルに応じて3グループに分けて行います。

-春の特別イベント 13：00～16：00

ジュニア世代最強のアスリートは誰だ？！

⑩S-CADE (OBVIOUS) アジリティー測定会-

対象学年：新小学1年生 (U7) ～新中学1年生 (U13)

定 員：60 名

会 場：ノアフットサルステージ天下茶屋 (3 面コート) *スパイク不可

測定会社：S-CADE

日 時：3 月 26 日 (水) 13 時～16 時

○トレーニング内容

毎回、大好評の強化練習で今回は春の強化練習となります。屋根があるコートのため天候に左右されず、集中したトレーニングをすることができます。指導担当コーチはリョウマコーチと青木コーチの二人になります。

各レッスンの中でグループごとに 1 時間ずつで指導コーチ (リョウマコーチ・青木コーチ) が変わります。

テーマに沿ったトレーニングを 2 グループに分かれて行います。リョウマコーチはサッカーのトレーニング、青木コーチはアジリティートレーニングを担当します。

7 日間を通してサッカーで最も必要な動きと技術を習得、選手の個人の能力の最大限レベルアップを図ります。

『トラップとシュート』『ドリブルとシュート』『駆け引きとシュート』

サッカーはゴールを奪うスポーツでシュートは最も重要なキックです。基本的なシュート (蹴り方含む) と様々なシュートの状況、シュート前の相手との駆け引き (フェイント含む)、体の使い方を徹底的に練習します。

試合で自分の前に誰もいないフリーな状態でシュートを打てる場面はほとんどありません。

ファーストタッチ (トラップ) でシュートしやすいところにボールを置き、シュートをする。ドリブルからカットインし、シュートをする。相手を抜くのではなく駆け引きでかわしてシュートをするなどいつでもシュートを打てる怖い選手になるために徹底的に反復練習します。そのためより実践に近いシチュエーションで参加者全員が試合でも冷静にシュート/ゴールができるように、決定力あるストライカーを目指します。

『縦突破とパス・クロス』

運ぶドリブルと抜くドリブルを徹底的に反復練習します。さらに試合で通用する縦突破のドリブルのレベルアップとドリブルからのパス、縦突破からのクロスの練習と精度を高めます。特に縦突破からの中央へのクロスは非常に重要なプレーとなります。なぜなら試合中のゴールの約 3 割はクロスからのシュートによるゴールだからです。すでに 3 日間のシュートレッスンとそれにつながるまでのプレーやドリブルからパス、クロスといったゴールにつながるアシストプレーを武器にできるプレーヤーを目指します。

『デュエルと攻守切替』

サッカーは 1 v s 1 (デュエル) の局面の連続です。小学生高学年以降はコートが広がるため、1 v s 1 の局面が多くなります。デュエルを制することが、ゴールへと近づきます。またボールを奪い合うことは攻守の切替であり、サッカーのゴールまでのプロセスはデュエルと攻守の切替の連続ともいえます。そして現代サッカーではフォワード (FW) 選手が最前線でボールを奪うディフェンスプレーを要求されます。ディフェンスプレーの中でもボールを奪うは攻撃、ゴールを守るは守備といわれます。サッカーのプレー時間のほとんどはボールを持っていない状態 (オフザボール) で試合時間の約 90 % 以上の時間、ボールを持っていません。つまり攻守切替とはサッカーのプレーの大部分を占めているともいえます。全選手がデュエルを得意とし、攻守の切替ができるプレーヤーを目指します。

『アジリティーの基礎とディフェンスの動き』

ゴールデンエイジ期（8歳～12歳）に様々な運動を行うことで四肢を含めた身体を自由自在に操り、ボールをコントロールできるようにすることが最終目標です。身体をうまく使えてない中でのテクニックを優先した無理な足技や動きは故障やケガの要因となります。誰もが自分の身体を自由に使いこなし、いわゆる**運動神経のいい選手**をめざします。そして**ディフェンスは身体の動きを使いこなすことで磨くことができるアジリティー技術**です。サッカー、バスケット、ラグビーなどの球技スポーツではすべてのディフェンスプレーはボールを持たない状態で身体の動きだけでゴールを守ります。ディフェンスの中でも「**ボールを奪うは攻撃、ゴールを守るは守備**」の考えに基づき、ディフェンスプレーに必要な身体の動きをマスターし、上位トップクラスのアスリートの身体の動きを手に入れます。

『縦突破の初速と攻守切替の動き』

サッカー選手のスプリント（短距離）は最初の1歩と5m、20mが重要視されます。なぜなら**初速の1歩で抜け出すことができれば圧倒的に有利だからです**。高学年になるにつれコートは大きくなり、スペースは大きくなります。相手を抜くのではなく、オフザボール（ポジショニング）とファーストタッチで相手をかわしておいてスペースを活かすプレーが求められます。広いスペースを活かすのに縦突破は大きな武器です。そして縦突破ができる身体の動きとスピードに攻守の切替ができれば、攻守ともにトップクラスの選手となります。

攻守の切替は反応速度と初速の速さ、そして持久力のアジリティー技術の結晶です。

『前後左右の切り返しとボディフェイント』

サッカーはコート内を360° いろんな方向に走るスポーツです。前後・左右・斜め方向へ直線や曲線に動くことでチャンスを作り（攻撃）、ピンチを防ぐ（守備）ます。その中で実際のサッカーにおいてこの動きにプラスして素速い切り返しや巧みなフェイントができることでより実践的なプレーができるようになります。

前後左右に切り返すための【重心移動】と【シンアングル（脛の角度）】、ボディフェイントのための【上半身と股関節の使い方】を徹底的に反復したトレーニングをします。

『ゲームトレーニング』

ソサイチコート（少年サッカーコート）の大きさをサッカーIQを高めてサッカー戦術を理解します。

①②③サッカーのゲームの原理であるトライアングル（3人の関係を構築する）をオフフェンスとディフェンスに関わらず徹底的に動きを習得します。チームのポジションに関わらずサッカーの各ポジションとオフザボールの動きを理解し、ゲームの中で実践トレーニングを行います。

④⑤⑥サッカーのコートを縦に自陣からディフェンディングサード・ミドルサード・アタッキングサードの3つに分け、それぞれのエリアでのプレーの優先順位とサッカーIQを理解します。特にディフェンスにおいては**ボールを奪うは攻撃、ゴールを守るは守備**と定義し、エリアとプレーによってディフェンスを使い分ける練習をします。特に前でプレーする選手（FWやMF）たちもボールを奪う攻撃的守備が求められます。攻撃的守備もゴールを守る守備もポジショニング（オフザボールの動き）と予測、チームワークが重要です。どのポジションにおいても求められる動きを理解し、プレーできるトレーニングを行います。どのポジションの選手もディフェンスができる選手はチームで重要なプレーヤーになります。

『ジュニア世代最強のアスリートは誰だ?!-アジリティー測定会-』

アジリティー測定業界をリードするS-CADEが大阪で初開催のアジリティー測定会です。測定後はジュニア世代からプロスポーツ選手まで自分自身の全国でのランキングがリアルタイムで反映されます。50mスプリントやプロアジリティー、Y o Y o ランなど計8種目を計測します。各カテゴリーでランキングを出し、アジリティーレポートをプレゼントします。レポートには身体能力のレベルアップのアドバイスや適性身体能力など今後のスポーツに活かせる貴重な内容がレポートされます。今後、年に1回か2回程度定期開催予定です。

○参加費

現グラティスアカデミー生（アカデミー生・トップアカデミー生・アジリティー生）・F Cグラティス生
5,000 円/1 レッスン
30,000 円/午前全 7 レッスン（レッスン 1 回分割引） * 早期申込特典のため 2 月 28 日までのお申込み限定
25,000 円/午後全 6 レッスン（レッスン 1 回分割引） * 早期申込特典のため 2 月 28 日までのお申込み限定
4,000 円/⑩アジリティー測定会（3 月 26 日開催分） * 午前全 7 レッスン申込者は無料で参加可能です。

一般生

6,000 円/レッスン
36,000 円/午前全 7 レッスン（レッスン 1 回分割引） * 早期申込特典のため 2 月 28 日までのお申込み限定
30,000 円/午後全 6 レッスン（レッスン 1 回分割引） * 早期申込特典のため 2 月 28 日までのお申込み限定
5,000 円/⑩アジリティー測定会（3 月 26 日開催分） * 午前全 7 レッスン申込者は無料で参加可能です。

- ・ 午前全 7 レッスンと午後全 6 レッスンの割引適用は 2 月 28 日までのお申込みかつ入金者限定の特典です。
- ・ 振替参加は 1 レッスン＝振替 1 コマ＋当日支払 2,000 円 or 1,000 円（⑩アジリティー測定）で 1 レッスンに参加可能です。
- ・ 午前全 7 レッスンまたは午後全 6 レッスンに参加の方で振替を充当する場合は、振替分を差し引きした金額（振替 1 コマ 3,000 円）にて参加可能です。
- ・ 午前全 7 レッスン参加または午後全 6 レッスンにお申込みの方が 3 月 23 日までにキャンセルのご連絡をいただいた場合、キャンセル料はかかりません。振込手数料を差し引いた金額を 7 営業日以内にご返金いたします。
- ・ 午前全 7 レッスンまたは午後全 6 レッスンにお申込み者で期間中、参加できなかったレッスンが発生した場合は翌月以降のスクールまたはアカデミーに強化練習 1 レッスン＝スクール 1 レッスンまたはアカデミー 1 レッスンに振替が可能です。差額や一部ご返金はできません。また期間途中で単発の参加から午前全 7 レッスンまたは午後全 6 レッスンへの変更はできません。
- ・ 兄弟割引（午前全 7 レッスンまたは午後全 6 レッスン参加の場合）、2 人目以降の午前全 7 レッスンまたは午後全 6 レッスンの参加費は 1 人目の参加費の金額から 5,000 円引いた金額となります。

○会場と昼食、その他

ノアフットサルステージ天下茶屋（大阪府大阪市西成区岸里 1-1-40「天下茶屋駅」より徒歩 1 分 駐車場有）

同日の午前と午後（前半後半）のサッカートレーニングに参加の選手は昼食を持参してください。

ノア FS 天下茶屋コートサイドで昼食をとります。

スパイクは不可です。トレーニングシューズにてご参加ください。

○お申込方法とお支払い

2 月 15 日（土）20 時～受付開始（先着順）

公式ライン（@699hznrc）よりお申込みください。

お申込みの際は参加者のお名前、学年と生年月日、保護者連絡先（携帯電話とメールアドレス）、各参加希望のレッスン（午前①～⑦・午後①～⑥、⑩アジリティー測定会、午前全 7 レッスン・午後全 6 レッスン参加など）を明記の上ご連絡ください。キャンセル料はかかりません。ご検討中の方はお早めにお申し込みください。

ただし、当日の連絡なしキャンセルの場合は、今後のご利用に制限をかけさせていただきます。

各日程定員に達し次第、締切りとさせていただきます。締切り後はキャンセル待ちとなります。

午前全 7 レッスンまたは午後全 6 レッスンにてお申込みの方はお申込み後、2 月 28 日までに指定の銀行口座へお振込か封筒にのりての手渡しにてお支払いください。

各レッスン単発参加、振替参加の方は参加費を参加当日に封筒に入れてお支払いください。

ご不明な点がございましたら公式ラインまたは GM までお問い合わせください。

以上