



# BASIC CLASS紹介資料

BASIC CLASSはサッカー経験者向けのクラスです。  
本資料では、BASIC CLASSの活動についてまとめました。

理念

# 考える力を伸ばすクラス



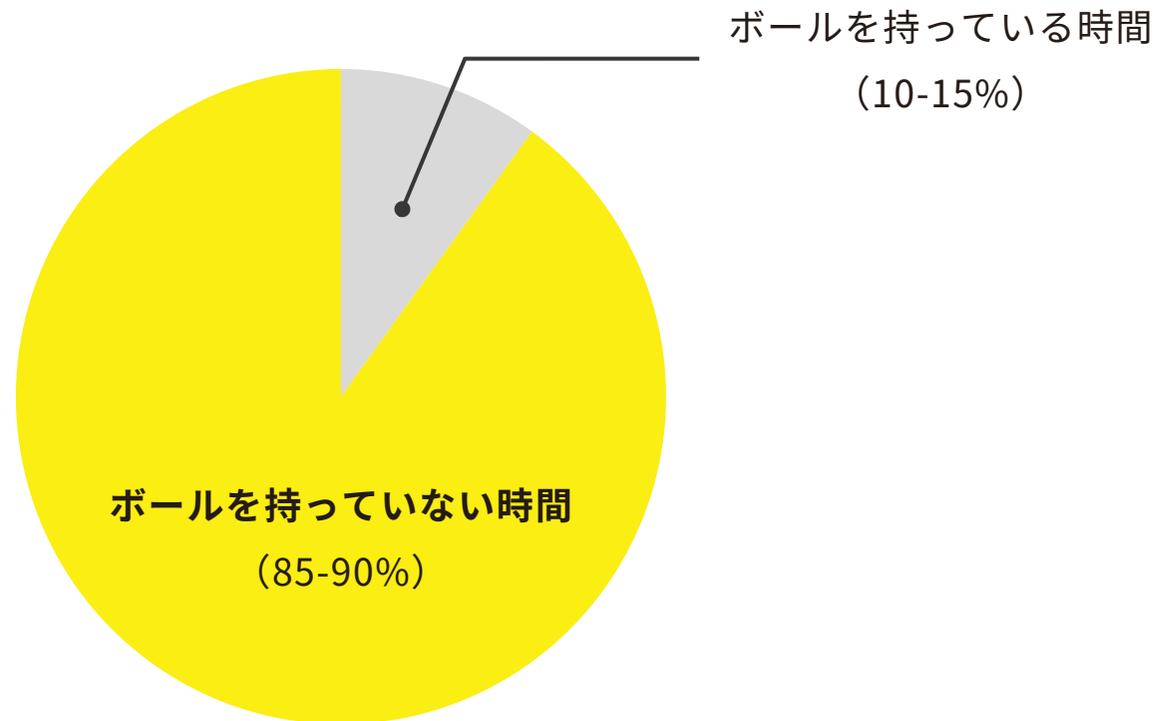
考える力とは**知識と技術を活かして問題を解決する力**です。

私たちは、成功と失敗という**体験**が人を大きく成長すると考えています。

様々な体験を通して知識と技術を蓄え、問題を解決する力を伸ばします。

理念

## なぜ考える力を伸ばすのか？



試合の中で、1人の選手がボールを持つ時間は平均 2～3分と言われます。

つまり、**試合の 85～90% はボールを持っていない時間**です。

その時間に必要なのは「周りを見る・状況を理解する・次のプレーを選ぶ」力。

つまり考える力がプレーの質を決めます。

指導方針

## 勝利に貢献できる選手の育成

01

### 技術強化

(止める・蹴る・運ぶ)



02

### 思考強化

(認知・判断力)



03

### 精神強化

(挑戦・やり抜く)

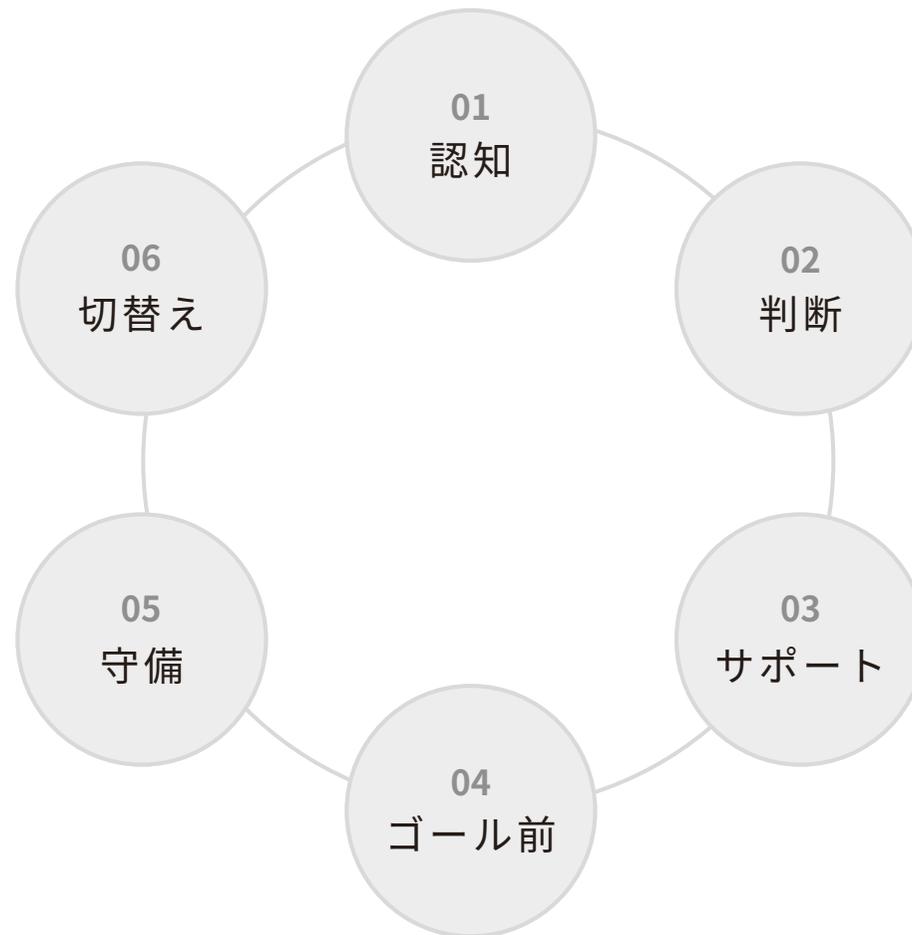


チームの中で自分の役割を理解し、勝利に貢献できる選手を育てます。

そのため試合で求められる「技術・思考・精神」の3つをバランスよく伸ばすことを目的とした練習を実施しています。

カリキュラム

## 6つのテーマで「考える力」を伸ばす



## カリキュラム

## 6つのテーマで「考える力」を伸ばす

4月	5月	6月	7月	8月	9月
認知 周りを見る	判断 何を選ぶ？	サポート 外す	ゴール前 ゴールへ向かう	守備 個人	切替え 守備から攻撃
10月	11月	12月	1月	2月	3月
認知(2) 予測	判断(2) より良い選択	サポート(2) サポートの種類	ゴール前(2) 3人目の動き	守備(2) グループ	ゴール前(2) 守備から攻撃

試合の中で必要になる「考える力」を、段階的に学べるよう年間カリキュラムを設計しています。

BASIC CLASSで獲得できる能力

## サッカー選手として必要な能力が伸びます

01

### 周りを見てプレーする力

周りを見て、予測する

03

### 味方と協力する力

声を出し、味方と連携する

02

### 自分で判断する力

目的から逆算して行動を選択する

04

### 最適なプレーを実行する力

状況に応じた技術の使いか

これらの力は、試合の経験を通して少しずつ育っていきます。

BASIC CLASSでは、その成長を大切にしています。

## スクール情報

スクール名	ノートレックフットボールアカデミー
電話番号	011-676-5011
メールアドレス	nortrec.fa@gmail.com
ウェブサイト	www.nortrec.com
Instagram	@nortrec.fa

体験のお申し込みはInstagramから可能です。