

テクニカル チェックシート

家族・選手の悩み
を理解することが
大切

親から見た視点

子供からの視点

アドバイス
&
トレーニング



L A S O L

悩んだらまず自分を分析をしよう！！



弱点を見つけるのではなくストロングポイントを見ることが大切！！



ストロングポイントを見つけることによりどうしたら良いかが見えてきます！！

マイナススタートじゃなくプラススタートで行こう

保護者シート



L A S O L

選手チェックシート



L A S O L

インストラクター (分析・アドバイス)

- インストラクター (〇〇〇)
- 全体評価 (図と総合評価)
- 改善点
- ストロングポイント
- レッスンに向けてのコメント
- 選手の特化したアドバイス



L A S O L

インストラクター 総合チェック項目

基礎技術（止める・蹴る・運ぶ）

戦術（1対1など対人・グループ戦術）

思考力（判断力・対応力・メンタル）

基礎体力（体力・スピード・フィジカル）

ストロングポイント

ウィークポイント

セレクション対策
（オプション）

総合評価



L A S O L

① 5段会評価 1 出来ていない 2ミスが多い 3普通 4良い 5とても良い

フィジカル

体力 (動きの質・運動量)
スピード (ボールの有無のスピード・クロスや反応)
強さ (球際・競合い・空中戦)
柔軟性 (相手への対応・回避)

戦術

個人戦術 (優先順位・攻撃・守備の原則・打開力)
グループ戦術 (理解度・)
判断力 (状況の理解・バリエーション)
思考力 (対応力)

メンタル

切り替えのしやすさ (積極的なプレー)
コーチング (指示や掛け声)
ファイティングスピリット (戦う姿勢)

テクニック

ボールコントロール (ファーストタッチ・トラップ・浮き玉)
ロングキック (ビルドアップ・クリアー・クロスボール)
ショートパス (スルーパス・ダイレクトパス)
シュート (各部位でのシュート)
ドリブル (状況にあったドリブル・スピード・状況判断)
ヘディング (ジャンプ・クロス・クリア・パス)
オフザボール (ボゼッション・引き出す動き・ポストプレー)

共通科目

リフティング ※ (共通科目)
5 OM ※ (共通科目)
ドリブル5 OM ※ (共通科目)
ソフトボール投げ ※ (共通科目)
握力 ※ (共通科目)
シャトラン ※ (共通科目)

総合評価

カウンセリング後

- インストラクターのカウンセリング後は独自の採点方法で個人の評価をさせていただきます。

テクニカルチェックシート

氏名: サッカー太郎		評価者	
所属	学年: 5 チーム: ポジション: FW	小松原学 印	
		評価点	コメント
個人評価	オフザボール ボールの引き出し方・もらい方	1 2 3 ● 5	オフザボールの動きができていてボールをうまく引き出していた。もらえない時の切り返しが早ければもっと良いと感じます
	ドリブル・パス 判断・テクニック・戦術	1 2 ● 4 5	少し判断が遅いため状況を早く理解することを意識しよう。仕掛けるドリブル、誘うドリブルなど使い分けをしながら楽しもう
	シュート ゴールへの意識・シュートの質・タイミング	1 2 ● 4 5	ゴールへの意識はとも良かったがシュート前のボディバランス、またタイミングが少しずれているところを修正できればもっとゴールが生まれやすいと思います
	守備の基本 原理原則	1 ● 3 4 5	もう一度確認しよう!! まず守備の基本を完璧に!!
意識評価	攻撃の基本 優先順位	1 2 3 ● 5	攻撃の優先順位の理解ができています
	攻守の切り替え 切り替え・コーティング	1 2 ● 4 5	もっと早く切り替えを行おう
	戦術理解度 セットプレー・個人戦術・チーム戦術	1 2 ● 4 5	チーム戦術の中で更に個人戦術を生かせるようにしよう
	フィジカル 走力・体力・あたり・ボディバランス	1 2 ● 4 5	まだ成長期なので強さよりは基礎技術を完璧にしよう
能力評価	メンタル	1 2 ● 4 5	失敗してもすぐ切り替えプレーできるように日々意識しよう
	ストロングポイント	1 2 3 4 ●	攻撃時の判断が早い
スコア合計		33/50	

全体的に良く出来ていますが基本技術をさらに上げる事で全体の脚らみが出ると思います。まず大切なのは基礎、基礎をしっかり大きな土台をつくりましょう。そしてストロングポイントをさらに磨きどんどんチャレンジし、成功体験を増やし行くことが次のステップアップになると思います!
 ○○くんにおすすめインストラクターは○○!!
 きっと基礎に関して的確なアドバイスをくれること間違いなし!!