

年代別トレーニング内容

サッカーの原理原則、4つの局面を学ぶ

	①攻撃の局面	②守備の局面	③攻撃から守備への局面	④守備から攻撃への局面
目的	<ul style="list-style-type: none"> ● ゴールを奪う ● ボールを前進させる ● ボールを保持する 	<ul style="list-style-type: none"> ● ボールを奪う ● ゴールを守る ● 相手に制限をかける 	<ul style="list-style-type: none"> ● ボールを奪い返す ● 攻撃を遅らせる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 素早く攻める ● 攻撃の態勢を整える

サッカー選手に必要な基本5大要素を高める

	①技術	②戦術	③フィジカル	④メンタル	⑤思考力
要素	<ul style="list-style-type: none"> ● パス ● コントロール ● ドリブル ● フェイント ● キック ● ボールプロテクト 	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人戦術 ● グループ戦術 ● チーム戦術 	<ul style="list-style-type: none"> ● コーディネーション ● アジリティ ● スピード 	<ul style="list-style-type: none"> ● セルフコントロール ● セルフモチベーション ● チームコントロール ● チームモチベーション 	<ul style="list-style-type: none"> ● 状況認知 ● 状況判断 ● 決断

年代ごとに必要な技術を磨き、試合で生きるスキルを習得する

	①技術	②戦術	③フィジカル	④メンタル	⑤思考力
幼児	<ul style="list-style-type: none"> ● パス ▶ボールを蹴る ● コントロール ▶ボールを止める ● ドリブル ▶進む・突破する ● フェイント ▶ステップを踏む・逆をとる ● キック ▶インサイド ● ボールプロテクト ▶ボールを守る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1対1の基本 ▶ゴールを狙う ▶ゴールを守る ▶ボールを奪う ● トランジション ▶とられたら取り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ● コーディネーション ▶複数の動き・動きの連結 リズム感・バランス ● アジリティ ▶方向転換・加減速・緩急 	<ul style="list-style-type: none"> ● モチベーション ▶サッカーを楽しむ 身体を動かすことが好き ● コントロール ▶失敗を恐れない できないことにも挑戦 	<ul style="list-style-type: none"> ● 状況認知 ▶観て動く ● 状況判断 ▶考えて動く ● 決断 ▶挑戦する
小学 1-2年生	<ul style="list-style-type: none"> ● パス ▶足元・スペース ● コントロール ▶身体の向き・逆足 ● ドリブル ▶進む・突破する ● フェイント ▶交わす・逆をとる ● キック ▶インサイド、インステップ ● ボールプロテクト ▶キープ・ターン 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1対1の基本 ▶ゴールを奪う ▶ゴールを守る ▶ボールを奪う ● トランジション ▶とられたら取り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ● コーディネーション ▶複数の動き・動きの連結 リズム感・バランス ● アジリティ ▶方向転換・加減速・緩急 	<ul style="list-style-type: none"> ● モチベーション ▶サッカーを楽しむ 身体を動かすことが好き ● コントロール ▶失敗を恐れない できないことにも挑戦 	<ul style="list-style-type: none"> ● 状況認知 ▶状況を観る ● 状況判断 ▶観て、考えて動く ● 決断 ▶勇気を持ってプレーする
小学 3-4年生	<ul style="list-style-type: none"> ● パス ▶足元・スペース・ダイレクト ● コントロール ▶身体の向き・逆足・スペース ● ドリブル ▶進む・突破する ● フェイント ▶交わす・逆をとる ● キック ▶シュート・ミドル ● ボールプロテクト ▶キープ・腕の使い方・ターン 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1対1の攻撃 ▶ゴールを奪う 突破する ● 1対1の守備 ▶ゴールを守る ボールを奪う ● 2対2の基本 ▶味方とプレー チャレンジ&カバー ● トランジション ▶攻守の切り替え 	<ul style="list-style-type: none"> ● コーディネーション ▶複数の動き・動きの連結 リズム感・バランス ● アジリティ ▶方向転換・加減速・緩急 ● スピード ▶動きながら正確なプレー 	<ul style="list-style-type: none"> ● モチベーション ▶サッカーを楽しむ 身体を動かすことが好き ● コントロール ▶失敗を恐れない 失敗を生かす できないことにも挑戦 ● チームコントロール ▶仲間と協力する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 状況認知 ▶状況を観る、把握する ● 状況判断 ▶より良い行動を選択する ● 決断 ▶勇気を持ってプレーする
小学 5-6年生	<ul style="list-style-type: none"> ● パス ▶足元・スペース・ダイレクト ● コントロール ▶身体の向き・逆足・スペース ● ドリブル ▶進む・突破 ● フェイント ▶交わす・逆をとる動き ● キック ▶ミドル・ロングキック ● ボールプロテクト ▶キープ・腕の使い方・ターン 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1対1 ▶状況把握、最適プレー選択 ● 2対2の応用 ▶数的有利の理解 チャレンジ&カバー ● グループ戦術の基礎 ▶数的有利、不利、同数の理解 ● トランジション ▶攻守の切り替え 	<ul style="list-style-type: none"> ● コーディネーション ▶複数の動き・動きの連結 リズム感・バランス ● アジリティ ▶方向転換・加減速・緩急 ● スピード ▶連続したハイスピード 動きながら正確なプレー 	<ul style="list-style-type: none"> ● モチベーション ▶サッカーを楽しむ 身体を動かすことが好き ● コントロール ▶失敗を恐れない 失敗を生かす できないことにも挑戦 ● チームコントロール ▶仲間と協力する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 状況認知 ▶状況を観る、把握する ● 状況判断 ▶より良い行動を選択する ● 決断 ▶勇気を持ってプレーする