

年代別の指導指針

サッカーの目的とは

- ゴールを奪う
- ボールを奪う
- ゴールを守る

サッカーの技術とは

- ボールを扱う技術
- 身体を使う技術
- 目と耳を使う技術

サッカーの基礎とは

- ボールを運ぶ
- ボールを渡す
- ボールを飛ばす

【U8のトレーニング】

☆サッカーとの出会い

☆サッカー（スポーツ）の楽しさを知る

f：サッカーだけに捉われず、多様な運動を細かいことを気にせず全力で行うこと

（留意点）

サッカーを楽しむには⇒ゲームをすること

MTMの導入（Tを時間はコンパクトに）

競争を行う（目の前の相手に負けない！）

トレーニング時間の調整⇒45分（準備も合わせて60分以内に必ず終わる）

物足りないくらいで子供を帰すこと⇒次回の楽しみを持たせる

反復性と漸進性

【U12のトレーニング】

☆攻守にわたり観察、判断、技術の発揮

☆サッカーの楽しさを深く知る

f：巧みさ、すばしっこさの向上⇒良いデモンストレーションが必要

（留意点）

サッカーの楽しさはゲームの中にあり

MTMの導入（Tの中で判断要素を入れる）

競争を行う（目の前の相手に負けない）

トレーニングの時間の調整⇒60分（準備も合わせて75分以内に終わる）

自分の良さや課題を知り、自分でトレーニングするよう促す（自主性）

反復性と漸進性

年代別の指導指針

【U13のトレーニング】

☆U12の振り返りをする

☆サッカーの楽しさを深く知る

f：四肢の急激な発達に慣れる、持久力の向上

- ・発育発達の個人差を知る（ゴールデンエイジとポストゴールデンエイジの混在）
- ・成長期の怪我があることを知る（一カ所に負担をかけないこと）

（留意点）

サッカーの楽しさはゲームの中にあり

トレーニングの積み上げを行う

（1日のTR例：フィジカル→技術の反復ドリル→判断のあるドリル→ゲーム）

競争を行う（目の前の相手に負けない）

トレーニングの時間の調整⇒70分（準備も合わせて85分以内に終わる）

自分の良さや課題を知り、自分でトレーニングするよう促す（自主性）

反復性と漸進性

f：身のこなしのあるトレーニング

f：ラダーやミニハードルを使ったトレーニング

※ドリルトレーニングでは、しっかりと個を観て、1つ1つを評価してあげることを忘れない！

※ゲームトレーニングでは、選手の必死な対決に入り込もう！

※設定の工夫をしよう！