

2011年度 湘南スキルアップ研修会 指導計画案

23年 8月 19日(金) 26日(金)

対象 U-11、12

作成者

高橋 和幸

テーマ

『プレーの質を向上させ、フットボーラーとしての「個」の育成』
 ①サッカーの原理・原則を理解する
 ②周りの状況を観ながら、自ら考え、判断し、プレーできる選手の育成
 ③個人戦術、ハイプレッシャーの中でもぶれない技術を向上
 ④ボールに寄る、パスしたら動く、周りを観る、ボールを奪いに行く

参加人数

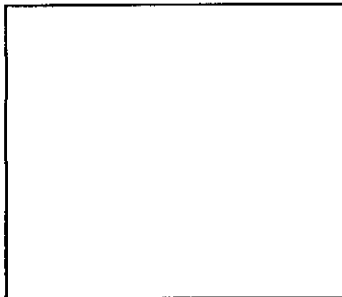
時間

トレーニングメニュー

ポイント

0分

W-U.P.



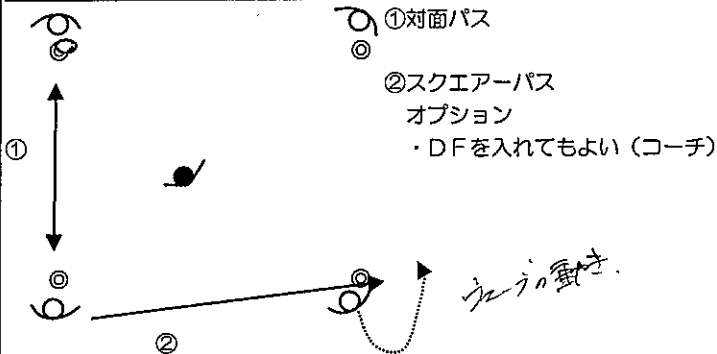
- ①アイスブレイク
- ②ステップワーク
・コーディネーション ・鬼ごっこ
- ③ボールフィーリング
・ドリブル

☆コミュニケーションスキルの向上

- ☆技術の向上
- ☆ヘッドアップ(状況判断)
- ☆ボールの置き所

15分

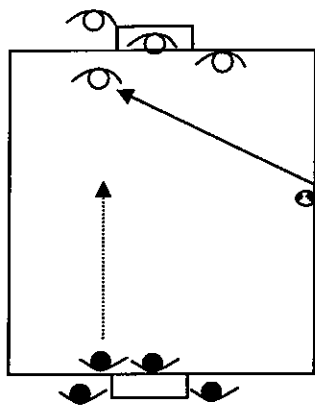
TR-1 パス&コントロール



- ☆パスの質
- ☆コントロールの質
- ☆動き出しのタイミング ✓
- ☆ボール移動中に観る ✓
(ボールがない時の準備、観ておく)
- ☆攻撃方向を意識する ✓

30分

3. TR-2 2対1 ~ 2対2 + GK.



コーチからパスで2対1開始
 攻撃側(パスを受けたチーム)2名
 守備側(パス来なかった側)1名
 守備側が奪い取る。2人になる。

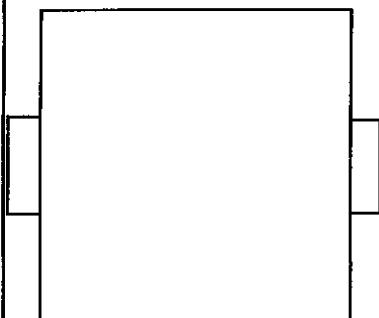
U11 = 2ゴール
 U12 = 3ゴール

- ☆パスの質(方向・強さ・タイミング)
- ☆コントロールの質
- ☆動き出しのタイミング
- ☆ボール移動中に観る
(ボールがない時の準備、観ておく)
- ☆攻撃方向を意識する
- ☆ポジショニング
- ☆コミュニケーション

- ☆積極的ボールを奪いに行く
- ☆ファーストディフェンダー決定
- ☆チャレンジ&カバー

45分

4. GAME 7対7+GK



- ☆パスの質(方向・強さ・タイミング)
- ☆コントロールの質
- ☆動き出しのタイミング
- ☆ボール移動中に観る
(ボールがない時の準備、観ておく)
- ☆攻撃方向を意識する
- ☆ポジショニング
- ☆コミュニケーション

- ☆積極的ボールを奪いに行く
- ☆ファーストディフェンダー決定
- ☆チャレンジ&カバー

85分

ゲーム終了、ストレッチ、解散
 スタッフミーティング

2012 湘南スキルアップ研修会 タイムスケジュール(馬入人工芝グラウンド)

8月17日(金)、24日(金)	備考
18:40 スタッフ集合	
19:00 参加選手集合、グループ分け	
19:10 トレーニングスタート	
20:40 トレーニング終了、片付け、挨拶	
20:50 スタッフミーティング	
21:00 完全撤収	

開催中止決定 16:30 各地域トレセン代表者へ連絡(そこから参加選手にご連絡をお願いします)

トレーニングに必要な用具は、ベルマーシェで用意、個人的な用具は、選手個人で用意(ボール、すわあて、飲み物など)