

開催日	:	2020	年	10	月	18	日	(日)	曜日
開催会場	:	菰野西競技場 (人工芝)							
参加人数	:	1年	21名	2年	52名	3年	80名		
参加指導者数	:	キッズ部 部員10名 +2名							



総括

「止める・蹴る・運ぶ」の要素が入るトレーニングをグループ分けをして行いました。最初は手で扱うボールフィーリングの中で、個人個人の動きを確認しながら進めていきました。運ぶ要素のトレーニングでは自陣へのボール集めをリレー形式で行ったら盛り上がりました。エリアの大きさを変えたり、ボールを集めに行く人数を変えたり、コーチたちの工夫が多く見れました。目の前の選手を観察して合わせて（トレーニングの変更等）あげる事が出来ていました。ミニゲームでは、なるべくコーチングを少なくして子供たちの動きを観察しました。

◆ ふり返りで出た声

限られた時間内で大人数の子供たちに、何をどのように伝えるかが難しいのでポイントをおさえておく事が大切と感じた。

1・2年生のトレーニングではテンポ良く進める事で子供たちの集中力も途切れず出来た。

四日市 MM5 トレーニングメニュー

2020年 10月 18日 (日曜日)

会場：菰野西競技場

対象：1・2・3年生

スタッフ：西本 嶋田 蒔田 金澤 田川 安井 古市 城 増田 草深 /キッズ部10名 +2名

人数：1・2年73名 / 3年80名

TR ① ②

「止める・蹴る」

20 分

TR ① 「止める」

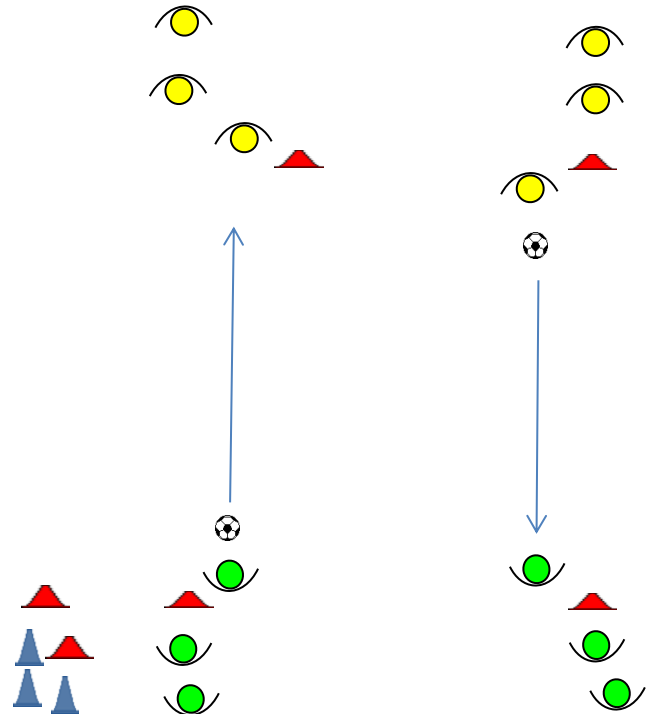
ボールフィーリング (手から足へ)

- ① 手で投げたボールをキャッチ
 - ・手をたたいてキャッチ
 - ・体のどこか部位を触ってからキャッチ 等
 - ② 手でクッションコントロールの感覚をつける
手でウエッジコントロールの感覚をつける
- ※ 個人の後2人1組等で行う
- ③ クッション・ウエッジコントロールを足で行う

他に発展として考えられる事

TR ② 「蹴る」

自由からインサイドストップ・インサイドパスへ



- ① 単純な対面パス (止め方・蹴り方は最初は自由)
- ② インサイドストップ・インサイドパス
(ゲーム中によく使う)

※ 発展 (予備のコーンやマーカーを準備)
コーンやマーカーで門を作って間を通す
コーンやマーカーを交わしてからパス

他に発展として考えられる事

手でも足でもボールの特性を知る事はとても大切になります。特に1・2年生で自分の頭より高くボールを投げた後にバランスを崩してキャッチ出来なかったりトラップ出来なかった事がありました。

身体の調整能力を高めるために様々なコーディネーショントレーニングは必要に感じました。

「止める・蹴る」の基本技術のトレーニングはずっと必要なものだと思います。

いろいろな止め方や蹴り方を経験させて質を上げていかなければいけないと感じました。

蹴る事に重点を置きがちですが、上手くい場所にボールを止めなければパスやシュートは蹴れないので状況に応じて「なぜそこにボールをとめるのか」を理解させながら進める事が必要と感じました。

普段の練習から意識をしているのか、3年生の中にはボールを受ける前の準備や蹴った後も止まらず動きを続ける選手も数名いました。

四日市 MM5 トレーニングメニュー

2020年 10月 18日 (日曜日)

会場：菰野西競技場

対象：1・2・3年生

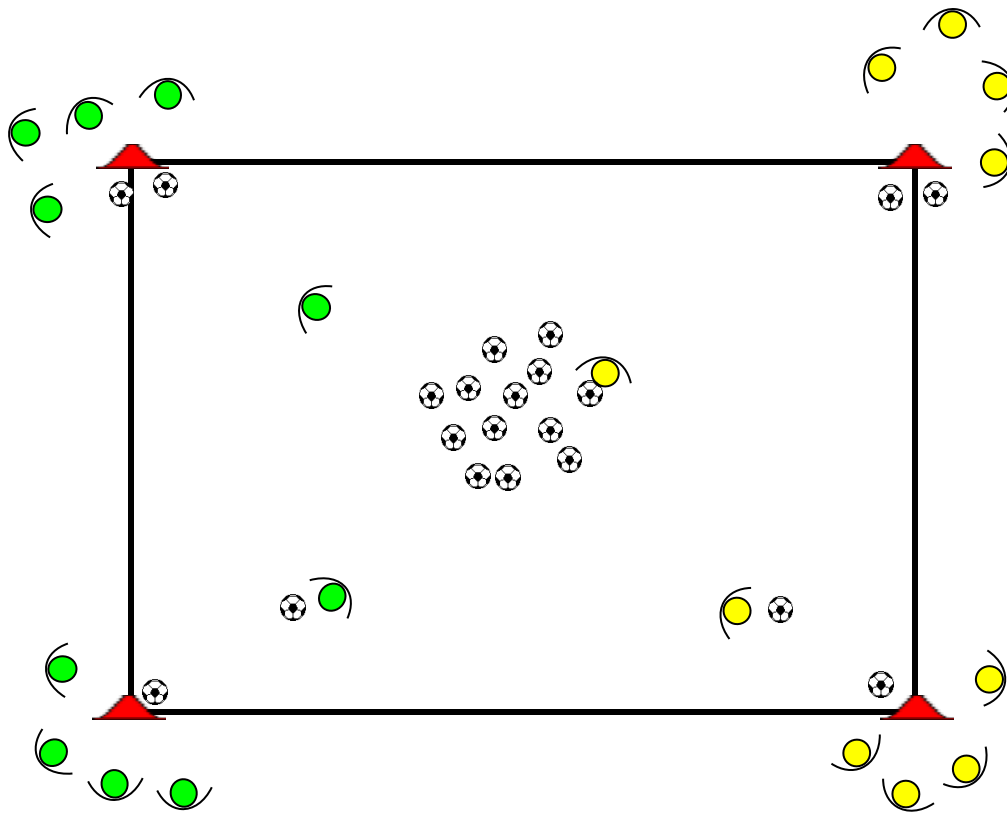
スタッフ：西本 嶋田 蒔田 金澤 田川 安井 古市 城 増田 草深 /キッズ部10名 +2名

人数：1・2年73名 / 3年80名

TR ③

「運ぶ」

15 分



① 中央のボールを自陣に多く集めるゲーム (手から行い足のドリブルに発展)

ルール 中央のボールが無くなれば他陣地からボールを奪える

(リレー形式で行うか、全員で行うか状況で判断)

② 中央のボールを自陣にパスで多く集めるゲーム (ハンドパスから行いインサイドパスに発展)

ルール 中央のボールが無くなれば他陣地からボールを奪って自陣へパス

(リレー形式で行う)

グループで競争しながらのボール集めは楽しくて盛り上がるトレーニングでした。

最初に手で扱う事から行ったので全身を使った動き作りになりました。

足で行った時は集める時に足の裏、インサイド、アウトサイド等いろいろなターンが出ていました。

エリアの大きさを変える事でドリブルをどのようにしたらいいのかを考えさせる事が出来ました。

発展としてボールをパスを使って自陣に集める事を行いました。振り向きざまにパスを出すので

見ていない選手はパスコースがずれる現象が出ていました。リレー形式なのでパス出しをした後に

その場に止まっていられないので動きながらパス出しをするという形が自然に出ていました。

アイディア次第ではバトンタッチの方法をいろいろ変える事が出来るので更に盛り上がると思います。

四日市 MM5 トレーニングメニュー

2020年 10月 18日 (日曜日)

会場：菰野西競技場

対象：1・2・3年生

スタッフ：西本 嶋田 蒔田 金澤 田川 安井 古市 城 増田 草深 /キッズ部10名 +2名

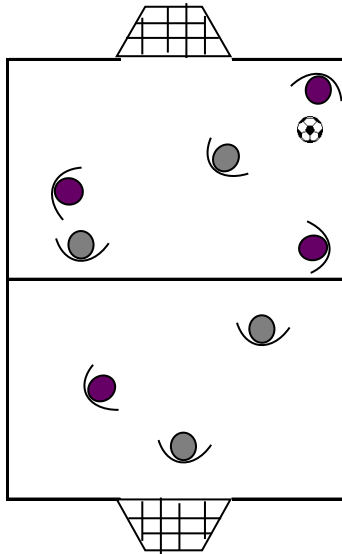
人数：1・2年73名 / 3年80名

ミニゲーム

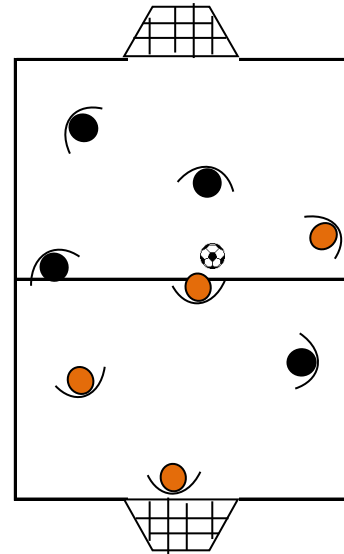
4~5人 対 4~5人

50 分

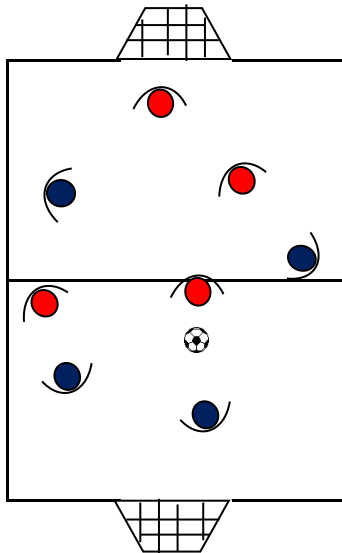
グループ3



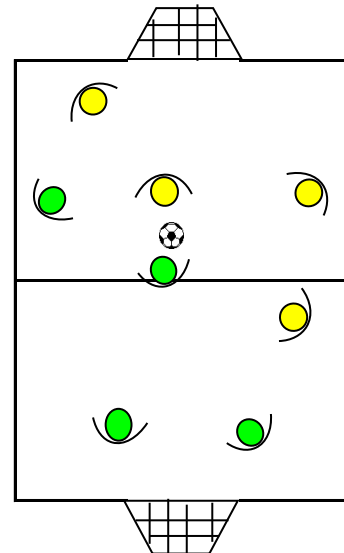
グループ4



グループ1



グループ2



32m×20mのコートで4~5人 対 4~5人のミニゲームを5分で行いました。

少人数で行う事で一人一人がボールに関わる場面が多く出た。

コートサイズも丁度よく攻守切替えの連続で全体的に5分でも運動量を確保できた。

コーチの声掛けを極力少なくした事で選手たち自身の声掛けが出て考えながらプレーする機会を出せた。

1・2年生は意味なくボールに集まってしまう場面もあったが徐々にスペースを使う事に気づき短いパスと突破のドリブルが出た。3年生はスピードも速くプレーもサッカーらしい場面が多くパスとドリブルでの崩しやシュート、それを厳しく守備をする場面が出て素晴らしかった。

スピードが必要な場面で速い事はいいと思いますが、急ぎすぎで判断が出来ていない場面もあったのでスピードの使い方を気づかせる事が必要と感じました。