

開催日	:	2020	年	12	月	6	日	(日)	曜日
開催会場	:	菰野西競技場(人工芝)							
参加人数	:	1年	23名	2年	48名	3年	84名		
参加指導者数	:	キッズ部 部員12名 +2名							



総括

今回は、一つのトレーニング形式の中に「止める・蹴る・運ぶ」の要素を取り入れられるように工夫しました。

各グループでアイスブレイクを行い緊張をほぐして楽しい雰囲気トレーニングに入れました。

ボールを使用したトレーニングでは、それぞれに子供たちの様子も違うので、よく観察して子供たちに合った内容に変化させる事を意識して行っていました。

ミニゲームでは、コーチからの配球で行う事で、集中を切らず運動量もしっかり取る事が出来ました。

配球の仕方を考える事で、少し上手い出来ない子供たちにも成功体験をさせてあげることが出来ていました。

◆ 振り返りで出た声

トレーニング時間が30分と短いので、形式を一つにしてその中で行う事でスムーズにトレーニングが出来た。

ミニゲーム(今日のコートサイズ)は4~5人での対戦がベスト。コーチの配球により、いろいろなシーンが出るようになり良かった。

四日市 MM5 トレーニングメニュー

2020年 12月 6日 (日曜日)

会場：菰野西競技場

対象：1・2・3年生

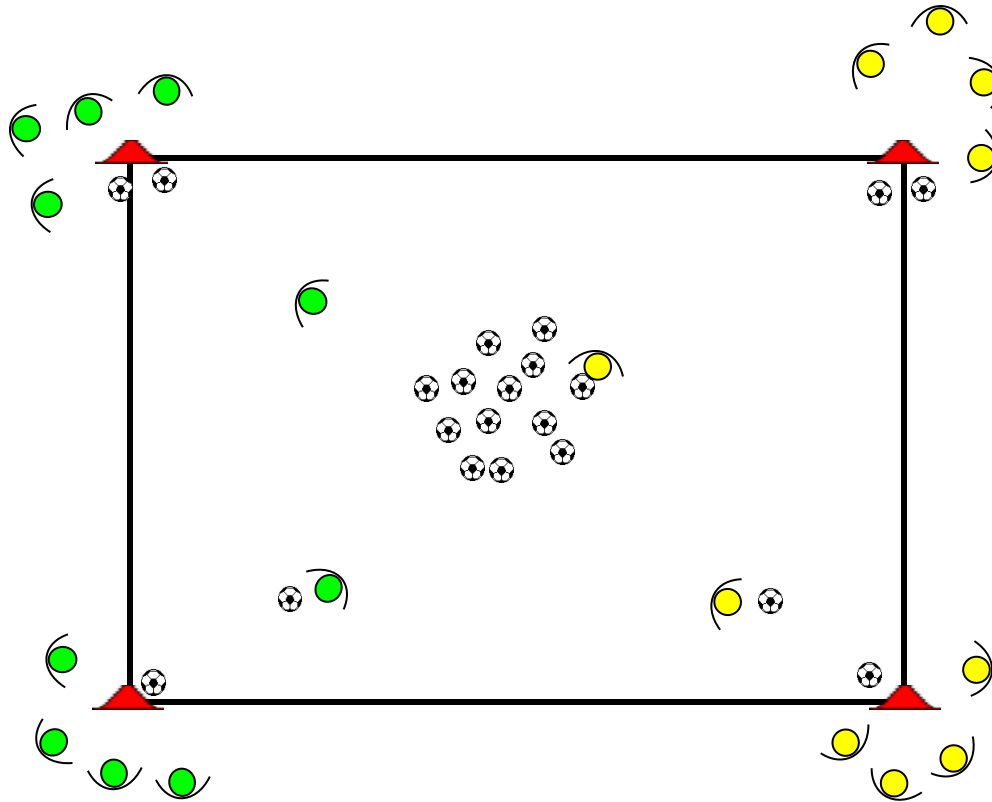
スタッフ：西本 嶋田 蒔田 金澤 上杉 岡元 安井 古市 奥田 城 増田 草深 /キッズ部12名 +2名

人数：1・2年71名 / 3年84名

トレーニング

『止める・蹴る・運ぶ』の要素を入れる

30 分



- ① アイスブレイク
- ② 中央のボールを自陣に集める形を基本に最初は手で扱う事を行う
(いろいろな動きが出るように工夫する リレー形式・全員・鬼ごっこルール 等)
- ③ 中央のボールを自陣に集める形を基本に足でのボールフィーリング
(足のいろいろな部分を使って出来るように工夫する 様々なドリブル・浮き球コントロール 等)
- ④ 中央のボールを自陣に集める形を基本に止める・蹴る・運ぶの要素でトレーニング
(リング・フラットマーカー・コーン 等を使って工夫する)

前回好評だったので、この形式を基本に『止める・蹴る・運ぶ』の要素が入るように工夫して行いました。

①のアイスブレイクは各グループで鬼ごっこや、神経系を刺激する動き作り等を行い選手の緊張を上手くほぐせました。今回はこの部分が少し少なかった反省もあり、アイスブレイクは必要と再認識しました。

②～④のボールを使っているいろいろな要素を入れるトレーニングも各グループで子供たちの様子も違うので観察しながら選手にあった内容を考えて行っていました。決めた事を行う事も必要ですが目の前の選手にあった内容にどんどん変更出来る事も必要になります。

足のいろいろな部分を使ってボールを扱ったり、流れの中でパスを出す事が必要になるように工夫をしていて子供たちも集中して行っていました。

四日市 MM5 トレーニングメニュー

2020年 12月 6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 上杉 岡元 安井 古市 奥田 城 増田 草深 /キッズ部12名 +2名

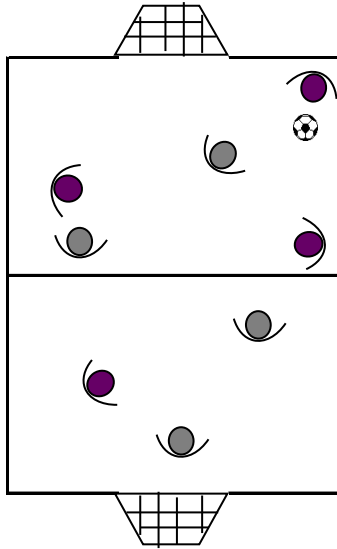
人数：1・2年71名 / 3年84名

ミニゲーム

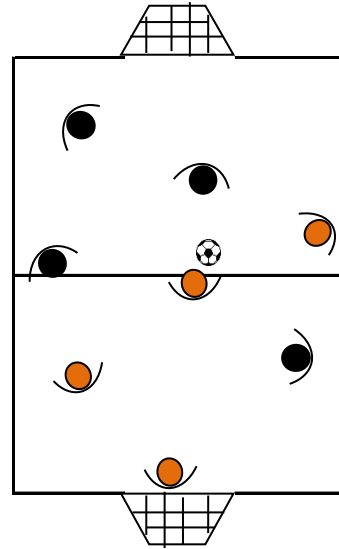
4~5人 対 4~5人

50 分

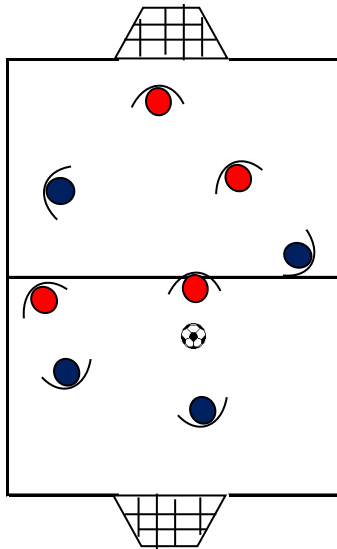
グループ3



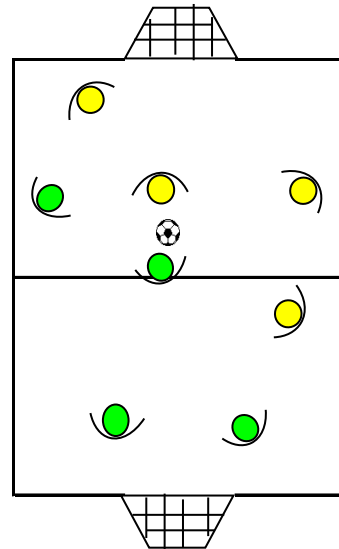
グループ4



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。

コーチの配球で進める事で、集中が切れず運動量もしっかりと確保出来ました。

6対6になってしまう事が有り、6人は人数的に多かったので4~5人がベストと感じました。

成功体験が出来るように配球をする事で、コートに広がりを持たせたり、1対1の場面が出たり、ワンタッチでシュートまで行けたりといったシーンが多く見られました。

なるべく子供たちだけでゲームをする事がいいと思いますが、様子に応じてコーチがコントロールする事も必要となりました。

全体的にはプレーとプレーの繋ぎとなる「止める」という部分がとても大切で「止める」技術をこの年代でしっかりと身につける事が必要と感じました。