

神奈川県女子トレセンU-12 2011年度活動ポリシーと練習ポイント

：活動ポリシー

今年度もU-12育成計画は、前年度同様「前期」「後期」に分けて活動します。

「前期」(2010/4～7)は、個人の技術レベル向上（基本技術）とともに守備の基本と意識付けに着目して選手育成を行う。

「後期」(2010/9～2011/3)は、ボールへの執着・走り負けなたくましさの強化に着目して選手育成を行う。

総合的には「強い・フェアな神奈川県トレセン」のチーム作りを目指して、関東トレセンリーグ優勝！！、都府県招待試合に好成績を残す事を目指す。

「前期」活動終了後、「後期」活動に向けた選考会を実施する予定です。
(2010/8実施予定ですが、この時点で実力の有する選手を把握・選出しますので
「前期」選出メンバーが引続き、選出される保証はありませんので、御理解下さい。)

第5回目となる関東トレセンへも多くのメンバーを輩出できる様に努める。

U-12年代の育成・強化に当たっては、以下の点に留意の上、指導して行きますので、御理解・御支援を宜しくお願いします。

「選手の特徴（長所）を伸ばす（誉める）」
選手の自信に繋がる！（サッカーへの情熱向上）

「次年代に繋がる基本技術を身に付ける」
選手の基礎を作り上げる！（次世代の応用技術への対応）

「声を出して自己の存在をアピールする」
選手(コチ)間の友情関係を築く！（コミュニケーション力向上）

：練習ポイント

(1) 基本技術の習得

- (a) パス（キック）技術のフォーム習得と精度向上
(インサイド、インステップ、インフロント、アウトサイド)
- (b) ドリブル技術の習得と精度向上
(ジグザグドリブル/ラン、インサイド、アウトサイド、足の裏)
- (c) トラップ技術の習得と精度向上
(インサイド、アウトサイド、足の裏、腿、胸)
- (d) ストップ技術の習得と精度向上（足の裏）
- (e) ターン技術の習得と精度向上
(インサイドフック、アウトサイドフック、ドラックバック、クライフターン)
- (f) シュートの技術フォーム（インサイド、インステップ）習得と精度向上
(コントロール&シュート、ワンタッチシュート)
- (g) スクリーン技術（体を使ってボールをキープ）
- (h) ヘディング技術（スタンディング中心）
- (i) フェイント技術
(シザース、ロコモータティブ、マシューズ、ダブルタッチ、ビッグブリッジ、蹴るふり)

(2) 1対1の基本技術の習得

(a) ボールを持っている相手に対する守備の基本動作（理解と習得）

- ・ ボールを良く見る
- ・ 相手との間合い（プレッシャー）と位置取り

(b) 自分がボールを持っている時の攻撃の基本動作（理解と習得）

- ・ スピードでディフェンスを振り切る（スピードを落とさず）
- ・ ボールを持った時のファーストタッチ（自分のボールにする）
- ・ ボールを取ったらすぐ攻撃する意識付け
- ・ ディフェンスへの仕掛けのタイミング（間合い）

(3) よい視野の確保と状況判断の意識向上（グループ戦術の基本）

(a) 良い体の向き（ボールをもらう時、ボールを持っている時）の理解と習得

- ・ ポジショニングの理解と習得
- ・ 自分又は味方がマークに抜かれた時の対応（マークの切替を含めたカバーリング）
- ・ ディフェンスラインの理解（オフサイドラインを含めた）
- ・ スペースの作り方（自分が楽にボールをもらう為あるいは扱う為）

(b) 頭を動かす習慣による状況把握の習得（相手、味方、スペース、ゴール）

- ・ ボールをもらう前
- ・ ボールをコントロールした後
- ・ ボールを持っていない時

* ボールを前に運ぶだけでなく、空いてるスペースへの展開を訓練する。

(4) ウォーミングアップとクールダウンの精度向上

(a) ウォーミングアップの充実

- ・ 体操（柔軟・リズム体操含む）の精度向上
- ・ ランニングフォームの改善（引率しながらのランニングフォーム作り）
- ・ ストレッチメニューの理解と習得
- ・ サイド・前後ステップワークの理解と習得

(b) クールダウンの充実

- ・ 体操の精度向上
- ・ ストレッチメニューの理解と習得

以 上