

低学年のトレーニング計画

6 歳～10 歳（年長～3 年生）

基礎トレーニングの段階

1) 精神面の特徴

生活全体が「遊ぶことである」生涯唯一な時期です。

サッカー自体が子どもにとって「遊び」である状態が理想です。

2) 発達上の特徴

人間の神経系統の発達には 6 歳ごろまで大人の 90% に達します。

6 歳くらいから運動能力を身につけるのは有効な時期です。

第一次体格変化（足・腕が体幹と脊柱よりも早く成長する時期）であると同時に、心臓・循環器系の期間が成長します。

男女差はほとんど見られませんが、

一人ひとりで成長や身体の発達には相当な個人差が見られます。

《男子・女子に共通の典型的特徴》

- ✓ 運動を好み、競争心が強い
- ✓ 集中力が低く、協調性に問題がある
- ✓ 筋肉はあまり発達していない
- ✓ 感受性が強い
- ✓ 大人の言動に無批判にそのまま強く従う

特に 1 年生は学校生活の始まりにより、根本的に新しい学校生活環境に入ります。子どもは突然に大きなグループの一人になり、自分を合わせなくてはなりません。

3) トレーニング目標

- ✓ 様々な遊びの経験をさせる。（筋肉運動の調合性・均整のとれた身体の基礎を作る）
- ✓ 基本的な「サッカーゲーム」の考え方、「ゴールを狙い、ゴールを防ぐ」を自然な形で身につけさせる。
- ✓ 技術の最も重要な要素を大まかな形で習得させる。
- ✓ ボールコントロール（ボールを止める）
- ✓ ドリブル（キープのドリブル・ブロックしながらのドリブル・逃げるドリブル・斜め・横・縦で自分から仕掛けるドリブル・変化に富んだドリブル）
- ✓ 個人のプレーでゴールを狙う。（オフENSE）
- ✓ 自分のボールを相手に取られないことを意識させる。（ディフェンス、オフENSE共）
- ✓ 相手がボールを持っている時はゴールを防ぎながら、ボールを奪い返す。
- ✓ ゴールキーパーを含めてすべてのポジションを経験させる。（GK、DF、MF、FW）
- ✓ サッカーのゲームを楽しむ気持ちを高めさせる。（目先の勝敗・結果をこだわり過ぎないようにさせる）
- ✓ 集団で行動することを学習させ、経験させること。（人を助け、人に助けられ、他者を受け入れる）
- ✓ 空き時間に他の遊びを推奨する。（自由な発想法の習得）
- ✓ 最低限のルールをゲームから覚えさせる。（キックオフ、スローイン、コーナーキック、フリーキック、PK、ゴールキック）

4) 基礎トレーニングの内容

- ✓ 子どもに合った夢中にさせるようなゲームや練習で、技術の基本を子どもたちが自分自身で自然に獲得していくようにする。（変化に富んだ色んなドリブル、パス、シュート）

※子供が成功を体験できるシチュエーションを作る。

- ✓ 小人数でゴールを使ってフリーのミニゲーム（2対2、3対3、4対4）

※2対2の最低限の約束事は：目標からエンカレッジ

※3対3の最低限の約束事は：目標からエンカレッジ

※4対4の最低限の約束事は：目標からエンカレッジ

⇒なぜ？ボールに触れるチャンスが少ない

⇒参加できない選手の回避が必要不可欠

- ✓ ラインゴールゲーム（ドリブル、コントロールの要求）

- ✓ 子どもたちが面白く積極的に学習するような1対1の課題の設定。

※ゴールを1つ・2つを使った1対1、自由な発想、アイデアの創出。