

## 高知県モデルトレセントレーニング方針

### 1. 目的

『JFA U-12 モデル地区トレセン』実現に向かって指導者の向上を図る。  
日本サッカー協会のコンセプトのもと、公認A級コーチ U-12 資格保持者により  
質の高い指導を継続的にトレーニングする。  
高知県トレセンとは異なって日常的に近いトレーニングの実施。(月3回を予定)  
3ヶ月単位の計画的なトレーニング  
U12年代の指導者の勉強・交流の場とし指導者の資質向上を図る。

### 2. 実施要項

期間 2012年4月～6月、9月～11月、1月～3月(1クール8回以上行う。)  
毎週水曜日を予定 午後7時から午後9時(都合により曜日を変更あり)  
場 所 高知商業高校グラウンド他(基本的には、高知市内のグラウンドにて実施予定)  
対 象 者 小学6年生  
選考人数 20名程度  
指導スタッフ 高橋 秀治(公認A級コーチU-12)  
岡本 三代(公認A級コーチU-12)  
高知県トレセンスタッフ  
インストラクター 猿澤 真治(JFAナショナルトレセンコーチ四国担当)  
参加費 500円/1回(会場代、運営費、保険等に充当)  
選考会 スキルを中心に選考する。(3ヶ月単位でその都度選考)  
参加資格 ・各チーム代表者および保護者の同意のある選手  
・高知県モデルトレセン活動及び行事に参加できる選手

### 3. トレーニング計画

	テ - マ
1	ポゼッション<立ち位置、パス&コントロール>
2	ビルドアップ<ヘディング、パス&コントロール、ターン>
3	シュート<キック>
4	崩し<ドリブル>
5	ゲーム<評価>

実施方法<時間設定>

集合時間前からリフティング

18:30	スタッフ集合 <打ち合わせ>
18:55～	集合 確認<人数・けが人・集金等>
19:00～19:20	ウォーミングアップ
19:20～19:40	Tr1
19:40～20:00	Tr2
20:00～20:20	ゲーム
20:20～20:30	クーリングダウン 解散
20:30～21:00	指導者ディスカッション

## 選考会メニュー

<スピード>

10m 40mタイム

<スキル>

リフティング

右 左

インステップ(頭上)

右 左

技

コントロール

浮き球 右イン アウト 左イン アウト

キック

右 左

ドリブル

<ゲーム>

7対7

柔らかさ(ひざ・からだ・足首)

スキルのレベル(キック・コントロール・ドリブル)

スピード