

高学年のトレーニング計画

10 歳～12・13 歳（4・5・6 年生）

発展トレーニングの段階

1) 精神面の特徴

子どもたちは前思春期を経験します。発達に性差が現れます。

女子（11 歳～12 歳）が男子（12 歳～13 歳）よりも早いのが特徴です。

2) 発達上の特徴

この年代の子どもたちでは、（後に経験する大変な思春期に比べて）心身の調和がとれることが特徴的です。学習の「ゴールデンエイジ」、あるいは「調和のとれた年代」よも呼ばれます。

《この年代に見られる積極的な人格的特徴》

- ✓ 自信・好奇心を持ち、観察能力・集中力が向上する
- ✓ 面白く感じれば、学習しようという意欲を持つ
- ✓ 遊び・運動を好み、達成に対する意欲がある。

《この年代に見られる一般的な身体的特徴》

- ✓ 縦方向・横方向の成長のバランスがとれ、外見上均整のとれた身体となる。
- ✓ 均整のとれた身体能力が際立っている。
- ✓ サッカーの「ゲーム」のあらゆる要素を適切に主体的に習得するための基盤が出来上がる。
- ✓ 持続的なトレーニングによって大変な上達をみせる。
- ✓ 逆にトレーニング意欲が低いと実力の差がつけられる。

3) トレーニング目標

技術を体系的に習得し、確実に身につけさせる

- ✓ ドリブル：インサイド、アウトサイド、インステップを使った変化に富んだドリブル。（ペースや方向の転換を多用する）
- ✓ パス：インサイド、アウトサイドでのプレー。（特に正確なパス、動きながらの正確なパス）
- ✓ キック：インステップ、インフロント、アウトフロントでのプレー。（特にシュートやクロス）
- ✓ コントロール：グラウダー、ライナー、浮き球のパスをコントロールして使い分ける。

- ✓ ヘディング（スタンディングから、助走から）

様々なゲームの状況で、基本テクニックを様々な使いこなせるようになる（相手から強いプレッシャーを受けながら）。実戦に即した目標を持った戦術の基礎を身につける。

- ✓ 相手のマークを外す動き（ペースの変化、ボディフェイントを使って）

- ✓ 確実なボールキープ

- ✓ シュートチャンスを作るためのチームプレー

ゲームを通して戦術的なチームプレーの基礎を作り上げる。またサッカーのゲームに対する積極的な姿勢と態度を作る。（ふざけている態度、他人のせいにする言動に毅然と対応し、全体的なモチベーションを上げる工夫をする）

4) トレーニング内容

やる気を出させるような個人練習によって、ボール扱いを改善させる。

- ✓ 方向転換の様々なフォーム、フェイント、かわす動き

- ✓ ボールキープの1対1、あるいは1対1からのシュート

技術・戦術上の重点を設定し、それを意識してミニゲームを行う。

- ✓ 状況に応じた駆け引き、変化に富んだドリブル。

- ✓ ボールコントロール

- ✓ ヘディング

- ✓ シュート等

やる気を出させるようなゲーム的な方法で走力や柔軟性を高める

ゴールを2つ使ってフリーゲームのミニゲーム（例えば：向上心を引き出す形のトーナメント形式）