

サッカーキッズ 大集合! スペシャルトレーニング冬 報告

2020. 2. 10 (一社)札幌地区サッカー協会 キッズ委員会

1月25日(土)、個人参加も含め67名(2年生40名、1年生27名)のサッカーキッズに札幌サッカーアミューズメントパーク屋内競技場に集合してもらい、キッズ委員会の2019年度最後の活動となる「サッカーキッズ 大集合! スペシャルトレーニング冬」を行いました。

今回は、「数的優位を生かそう」をテーマに、トレーニングに取り組んでもらいました。

ウォーミングアップ



ウォーミングアップは、ボールを使ったストレッチやリフティングで体をしっかり温めました。リフティングの練習をもう少し頑張ってもらいたいと思う選手が多かったように思いました。



鬼遊び

中心を決め、そこから放射線状に数名ずつ1列で座ります。中心にいる鬼が指した列の選手全員と鬼が、外側を一周します。

鬼にならないように、一生懸命走っています。



外側を一周し、元の列に戻って到着順に1列で座ります。最後になった選手が鬼となって、改めてスタートになります。



ドリブル&射撃

「ドリブル→ターン」のあとにスタート地点のコーンにボールを先に当てた方が勝ちというトレーニングを行いました。ドリブルやキックのスピードや正確さを身に付けるために、ゲーム感覚で楽しんだり、勝敗へのこだわりをもったりして取り組めるようにしました。

トレーニング



①



②



③

トレーニングは、テーマに合わせて、「① ボールから遠い方の足でコントロールすることを意識した3対1のボールキープ」、「② 2対1(GK)で無人のゴールにシュートを決める」、「③ 攻守交替の3対2のゲーム」を行いました。トレーニングを行うための選手のローテーションが複雑だったため、動きを覚えることが大変だったようです。スタッフとしては、もう少しシンプルでわかりやすいトレーニングにして、ボールコントロールに集中できるようにすべきだったと反省しています。ただ、選手たちは、フリーの選手を意識しながらパスをしたり、フリーの選手をおとりにしてドリブルで攻めたりと工夫をしてボールキープやシュートをしようとしている姿がたくさん見られました。

今年度も(一社)札幌地区サッカー協会キッズ委員会の活動を支えてくださった、サポートスタッフ・保護者・各チームの指導者の皆様、本当にありがとうございました。

次年度も、札幌地区のサッカーキッズの普及・拡大、活動の場づくりを目標に、より充実した活動を行っていきたく考えておりますので、ご支援およびご参加のほどよろしくお願いいたします。