

宇都宮トレセンU-12・指導指針

2023年 4月 1日

宇都宮少年サッカー連盟

技術委員長 小森 繁

■トレセン目標

「プレーの原則を理解し、自立できる選手を目指す！」

(プレーの原則)

声のサポートが出来る選手を育成しよう！(宇都宮トレセン選手の特徴にする。)

U12の基本(止める・蹴る・運ぶの技術・個人技術の獲得・声のサポート)

テクニックの獲得(判断を伴ったもの・動きながら・正確なキック)

ボールの受け方・置き方にこだわる。(ハイプレッシャーの中でも)

視野の確保(観ておく・観ながら・体の向き)

ポジショニング(受けるタイミング・サポートの角度・距離の掌握・ゲームでの幅と厚み)

オフザボールでの関わり(ポゼッション攻守共・選択枝を増やす)

守備の原則(ゴールとボールの間に位置取りを意識する)

(オフザピッチ)

生活の基本(あいさつ・ルール・自己管理)

感謝の気持ち(サッカーができる環境への感謝)

自立心(目標を持つこと、自分で考えられる選手になる)

向上心(何時も上を目指し努力する)を、忘れない。

■「クリエイティブな選手を育成しよう！」

「関東レベルで活躍する選手とは・・・」

判断のスピードが速い	(観て判断からではなく、観ておいて判断をする)
選択枝が多彩	(オフザボールの動き)
声のサポート	(コミュニケーション能力)
守備の意識	(ハードワーク・チャレンジ&カバー)
テクニック	(ボールコントロール及びファーストタッチの質)
ゲームコントロール	(自分たちで試合を組み立てる)
サッカーの理解度	(プレーの原則・アイデアの豊富さ)