キッズ トレーニング

心身、特に神経系の発育発達がめざましい幼児期や小学校低中学年代において、多くの子供達に身体を動かすことの爽快さやスポーツの素晴らしさを体感してもらいながら、サッカーの普及・浸透、更には人材の育成を図る。

キッズ トレーニングの注意事項

わかりやすく説明し、わかるまで説明する

最初の鬼はコーチから始める

コーチも一緒に参加する

動き作り系

体を動かして、神経を刺激し、いろいろな複雑な動作や運動、技術を時間をかけて獲得させる。
動き習慣づけ、動きの中での情報収集、自分の判断。
㊟激しいトレーニング、ウェイトトレーニング、オーバーワークは避ける
　激しい運動をしなくても基本的な持久力を獲得できる

- ドッチボール　～ボール転がし編～　(トレーニング時間:15 分)

ルール)　グリッドサイズは人数に応じて
ボールを 1 個
ボールは必ず転がす
最後まで残ったら勝ち
オーガナイズ)　ボールを 2 個
鬼は対面に各 1 人
鬼は各辺に各 1 人

- ドッチボール　～鬼ごっこ編～　(トレーニング時間:15 分)

ルール)　グリッドサイズは人数に応じて
ボールは各チーム 1 個
相手グリッド内に鬼 1 名
鬼にタッチされたら相手グリッドの外側へ移動
グリッド外側の人は、鬼にボールを当てたら、自陣内に戻れる
オーガナイズ)　ボールを各チーム 2 個

- コーン全滅 (トレーニング時間:15 分)

ルール)　2 チームに分かれる
コーン倒しチームは立っているコーンを倒していく
コーン越しチームは倒れているコーンを立てていく
すべてのコーンを制覇するか、制限時間で終了する

オーガナイズ)　グリッドを縦長にする
グリッドを横長にする

- 敵突破お宝集め (トレーニング時間:15 分)

ルール)　グリッドを決め、その中に線を間隔をあけて引く
鬼はライン上しか移動できない(1 ラインに鬼 1 人)
鬼にタッチされないようにボールを取って帰ってくる
オーガナイズ)　同時に 2 人スタートする(見方と協力して突破)
1 列に鬼を 2 人に

- ライン鬼ごっこ (トレーニング時間:15 分)

ルール)　四角や丸を重ねた線を描く
全員が線の上だけしか動けない
ショートカットのラインをつくる
オーガナイズ)　同じ道を引き返しなし
鬼を 2 人にする

- シッポタッチ鬼ごっこ (トレーニング時間:15 分)

ルール)　鬼を決める
鬼以外は肩を持ち縦一列に並ぶ (5〜8 人程度)
鬼は最後尾にタッチしたら勝ち (最後尾に付く)
列が離れても鬼の勝ち
一番先頭が鬼になる
オーガナイズ)　列を短く!
列を 2 列に!

- ボーグ鬼ごっこ (トレーニング時間:15 分)

ルール)　鬼は 1 人から始める
タッチされたら左手につないでいく(手をつないだ人も鬼)
どんどん鬼の列が横に長くなっていく
制限時間内逃げ切ったら勝ち
全員が鬼になるか、制限時間が過ぎたら終わり
オーガナイズ)　鬼がつないでいる左手を切ったら、それ以降の人はみんな逃げれる

- 陣地戻り 〜タッチ編〜 (トレーニング時間:15 分)

ルール)　真ん中に線を引く
陣地までの距離は 3m
対面してじゃんけんする
勝ったら自分の陣地まで逃げ帰る (自分の陣地まで逃げれば勝ち)
負けたら敵が陣地に逃げ帰るまでにタッチする (相手にタッチすれば勝ち)
オーガナイズ)　立った状態で!
長座の状態で!
うつ伏せの状態で!

- 陣地戻り ～ボール当て編～ (トレーニング時間:15 分)

ルール)　ボールを真ん中に置く
陣地までの距離は 3m
対面してじゃんけんする
勝ったら自分の陣地まで逃げ帰る (自分の陣地まで逃げれば勝ち)
負けたら敵が陣地に逃げ帰るまでにボールを当てる (相手に当たれば勝ち)
オーガナイズ)　立った状態で!
長座の状態で!
うつ伏せの状態で!

- ボール置き換え ～ボール当て編～ (トレーニング時間:15 分)

ルール)　3×3 にリング(カップ)を並べる (3 チームの時)
ボールは 3 個をリングの上に置く
ボールを空いている違うリングの上に手で運んで置き換えてもどる
空いているリングの何処に置き換えても良い
3 チーム対抗で全員がリレー式に早く置き換えたら勝ち
オーガナイズ)　4 チームで、3×3 のリングにボールは 3 個のままにする
足で運んで置き換える
2 箇所置き換えてもどる

- (トレーニング時間:15 分)

ルール)

オーガナイズ)

ボールフィーリング系

『ボールを蹴る・止める・運ぶ・走る』 という大切な部分を体験していく。
ボールに触れるきっかけを増やし、ボールを蹴る力の強弱を覚え、ボールに触れる足の感覚を刺激し、いろいろな動作や技術を動きの中から獲得させる。
ボールをコントロールすること、うまくコントロールできたときの楽しさを覚える。上手くできたときのイメージを植えつける。
静止したボール、動いたボールのコントロール、コントロール
㊟激しいトレーニング、ウェイトトレーニング、オーバーワークは避ける

- **ボール集め** (トレーニング時間:15 分)

ルール)
真ん中にあるボールを自チームの陣地内に手で数多く持って帰る
1 度に 1 個しか運べない
真ん中のボールがなくなるか、時間制限で終了
たくさん集めたチームが優勝!
基本的に隣のチームから奪うのは禁止

オーガナイズ)
隣のチームから奪う時は足だけ
足だけで行う
コーン＆バーを障害物にして、いろいろな動きを付加
陣地までパス

- **ボール蹴りだし** (トレーニング時間:15 分)

ルール)
グリッドサイズは人数に応じて
チームに分かれグリッド内でドリブルを行う
合図で自分のチーム以外のボールをグリッドの外に蹴り出す
グリッドの外に蹴り出されたらグリッド内には戻れない
最後までグリッド内に残ったチームの勝ち

オーガナイズ)
蹴りださず、外の見方にボールをパスしたら仲間が復帰できる
チーム内でのパスあり
パスカットあり

- **だるまさんが転んだ ～鬼ごっこ編～** (トレーニング時間:15 分)

ルール)
普通のだるまさんがころんだ と同様
仲間を助けられるのは、鬼の横のボールを蹴ったとき
鬼はボールを蹴られたら「ストップ」と大きな声で動きをとめる
4 歩移動してタッチできれば、鬼交代する

オーガナイズ)
鬼はタッチの変わりにボールを手で転がして当てる
鬼はタッチの変わりにボールを足で蹴って転がして当てる

ボールをドリブルしながら鬼に近づく(止める時は足の裏でとめる)

- **だるまさんが転んだ　～ボール集め編～**　(トレーニング時間:15 分)

ルール)　2 チームに分かれて各チーム同じ数だけボールを置く
敵陣にあるボールを自チームの陣地内にあまた手で持って帰る
コーチが鬼になり「だるまさんが転んだ」をさけぶ
鬼が振り向くまでのブラインドタイムだけボールを運べる(止める時は足の裏で)
鬼に動きを指摘されたら、ボールを敵陣内に戻してやり直す
1 度に 1 個しか運べない
敵陣内のボールがなくなるか、時間制限で終了
たくさん集めたチームが優勝!
基本的に運んでいる相手のボールを奪うのは禁止

オーガナイズ)　足だけでドリブルで行う
足だけでパスも使って行う　(パスも動いていたらアウト、敵陣へ戻す)

- **ボールキャッチ　～バウンドキャッチ～**　(トレーニング時間: 2～3 分)

ポイント)　自分でバウンドしてキャッチする
強弱をつけてバウンド
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認

オーガナイズ)　キャッチまでに何回手をたたくことができるか
キャッチまでに回転してできるか(左右行う)

- **ボールキャッチ　～投げてキャッチ～**　(トレーニング時間: 2～3 分)

ポイント)　ボールを高くなげて手でキャッチする
落下地点にすばやく移動する
強弱をつけてなげる
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認

オーガナイズ)　キャッチまでに何回手をたたくことができるか
キャッチまでに回転してできるか(左右行う)

- ボールキャッチ　～ボール交換～　(トレーニング時間: 2～3 分)

ポイント)　2 人 1 組で 2 個のボールを手でパスする
1 のボールは必ずバウンド、2 のボールは空中
リズミカルに
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認

オーガナイズ)　バウンドの高さ(強さ)をかえてみる
キャッチの前に手をたたく
コーチの指示した場所をタッチしてからキャッチ

- (トレーニング時間:15 分)

ルール)

オーガナイズ)

ボールマスタリ系

ボールは友達、ボールに触れるきっかけを増やし、ボールを蹴る力の強弱や精度を覚え、ボールに触れる足の感覚を刺激し、いろいろな動作や技術を反復して獲得させる。
ボールコントロールに限れば、年齢に関係なくプロフェッショナルと同じクォリティのテクニックを身につけることは可能と云われています。
静止したボールや動いたボールのコントロール。
㊟激しいトレーニング、ウェイトトレーニング、オーバーワークは避ける
　激しい運動をしなくても基本的な持久力を獲得できる

- **ボール タッチ** (トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント)　リズミカルに
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ)　前後にタッチ
左右にタッチ
ヒールでタッチ
指示にあわせて移動

- **ボール タップ** (トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント)　リズミカルに
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ)　前後にタッチ
左右にタッチ
ヒールでタッチ
指示にあわせて移動

- **ステップ オーバー** (トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント)　リズミカルに
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認

オーガナイズ)　ボールの前からオーバー
ボールの後からオーバーしたら…(シザース)

- インサイド　ターン　(トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント)　リズミカルに
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ)　左右の足で

- アウトサイド　ターン　(トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント)　リズミカルに
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ)　左右の足で

- プッシュ&プル　ボール　(トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント)　ソールでしっかり引き、インステップで前方に押し出す
リズミカルに
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ)　左右の足で
ソールでしっかり引き、インサイドで前方に押し出す
ソールでしっかり引き、アウトサイドで前方に押し出す

- プル&ターン　(トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント)　ソールでしっかり引き、インサイドタッチで方向転換
左右連続で行う
リズミカルに
クオリティアップ
スピードアップ

ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ) 2〜3 歩ステップを入れて

- リッド オブ ボール (トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント) 投げたボールをできるだけ少ないバウンドでソールとめる
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ) 投げる高さを変える
ボールに回転を加える
他人が投げる

- トラップ 〜足〜 (トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント) パスされたボールを足でコントロール
サイドへトラップ
正面へトラップ
足元にトラップ
クオリティアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ) インサイドで
アウトサイドで
ソールで

- トラップ 〜胸〜 (トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント) 自分で投げたボールを胸でコントロールする
サイドへトラップ
正面へトラップ
足元にトラップ
クオリティアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ) 他人が投げる
指示された方向にトラップ

- **ウェッジ コントロール** (トレーニング時間: 2〜3 分)

ポイント) 自分で投げたボールをウェッジでコントロールする
クオリティアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ) インサイドで
アウトサイドで
ソールで

- **ボール リフティング** (トレーニング時間: 3〜5 分)

ポイント) ボールの芯を捕らえる
リズミカルに
クオリティアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ) ワンバウンド→キャッチ
ツーバウンド(右・左)→キャッチ
連続で
左右で
他の部分も使って(もも、インサイド、アウトサイド、ヒール、頭)

- **ドリブル** (トレーニング時間: 3〜5 分) ・・・ 動いたボールを触る・ボールを動かす

ポイント) ボールを運ぶスピード
タッチの場所
リズミカルに
クオリティアップ
スピードアップ
ルックアップ
前後左右を確認
オーガナイズ) 左右で
ソールで
スピードの変化
方向転換

- **切り返し、ターン** (トレーニング時間: 3〜5 分) ・・・ 方向を返る

ポイント) カットするタッチの場所

	リズミカルに
	クオリティアップ
	切り替えした後のスピードアップ
	ルックアップ
	前後左右を確認
オーガナイズ)	左右で
	インサイドで
	アウトサイドで
	ソールで
	ヒールで