	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12
	プレ･ゴールデンエイジ				ゴールデンエイジ		
個人技術	フィジカルコーディネーション →						
	リズムトレーニング →						
	ボールフィーリング						
	ドリブル →						
	ボールキープ →						
	フェイント →						
	キック →						
	シュート →						
	パス →						
	ボールコントロール（方向、強弱、質）→						
	ヘディング →						
戦術	個人戦術 1 対 多 ドリブル突破 ディフェンス		個人戦術 1 対 1 グループワーク 2 対 1 3 対 1		個人戦術 1 対 1 グループ戦術 3 対 1 4 対 2		グループ戦術 5 対 2 5 対 3 4 対 4 個人戦術 1 対 1
調整力	基本的な運動 走る、跳ぶ、転がる 蹴る、投げる、受ける 良い準備 ボールを観る 真似る(学ぶ) 動き作り 鬼ごっこ フットワーク、ステップワーク		ランニング、スキップ ジグザグ、サイドステップ バックステップ 良い準備 ボールと周りを観る 真似る(学ぶ) 動き作り 鬼ごっこ		ランニング方向転換 ランニング速度変化 良い準備 ボールと周りを観る 良い選択 情報→考え→判断 正しいフォーム 柔軟トレーニング 俊敏性トレーニング		動くタイミング はずす動き 引き付ける動き 良い準備 予測プレー 観る、観ておく 良い選択 情報→考え→判断 フォームの完成 持久力トレーニング ローパワーで スムースな動き

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

U-14 「サッカーをしよう ～質の高い選択肢～」

全般

この年代は、まだ「個の育成」にフォーカスしていく年代。
「個の育成」とは、攻守にわたり原則の理解を通して「サッカーの秩序」を学ぶことです。そして、そのスキルをゲームの中でより効果的に発揮して「関わる」ことが重要となります。
攻守にわたりイニチアティブを持つてプレーするためにボールほ保持し続けることが大切になります。ボールを保持し続けるために、ボールを持っている選手も持っていない選手もダイナミックにゴールを目指しながらもボールを失わないという質の高い選択肢を持つことを目標とします。
具体的には、プレーの原則(幅と厚み)と攻撃の優先順位をしっかりと意識して、ボール保持者はパスとドリブルの選択肢を持ってプレーすることが大切で、ボールを持っていない選手は攻撃の優先順位を意識しつつ状況に応じたプレーを選択することが必要になってきます。
また、GKを含めた局面でも、ボールを相手ゴールに近づけることを一番に考えながらも、後方からボールを大切に相手ゴールに近づけるという意図のあるビルドアップにトライさせたい。
守備に関しては、原則のポジションを理解すると同時に、ゴールを守るだけではなくボールを奪いにいく意識を前面に押し出して、そこから獲得するフィーリングを大切にしていきます。

フィールド

パス&コントロール
ポゼッション
ゴール前の攻防・駆け引き
崩し(早いパス回し、フリーランニング、数的優位)
積極的なしかけ
ボールを奪う→カウンタ(ファストブレイク)→ビルドアップ
良い選択(情報を得る→考える→判断する)
攻撃の優先順位

キーパー

積極的なボールキーピング
ブレークアウェイ
- スターティングポジション
- アプローチ(相手との距離を狭めるタイミング)
- チャレンジ(飛び込む)か、ステイかの判断
- 声(意思表示、コミュニケーション)
- ジョッキー(角度のない方への追い込み)

良い準備(ポジショニング・構え)
DFとのコミュニケーションと連携
効果的な攻撃への参加(パス&サポート、ディストリビューション)