



選手名_____

U-12 ウィンターキャンプガイドンス

日程: 2021. 12.18～12.19

- (1) 個人スキル向上 オフザボールの動き、3 人称
- (2) システム理解 4-3-3 システム 長所、短所の理解

個人編（攻撃）

- ① 常に動ける準備をする。
- ② 相手/味方/ボール/スペース/ゴールを確認しながら常に良いスタートポジションで準備する。
- ③ 身体（オヘソ）を相手ゴールに向けながらのステップで準備する。
- ④ 攻撃の優先順位を意識。
- ⑤ 相手 DF とのかけひき、同時に GK とのかけひきも意識する。
- ⑥ 新：ボールを持っていない人同士（3 人称）のコミュニケーション

個人編（守備）

- ① 常に動ける準備をする。
- ② 相手/味方/ボール/スペース/ゴールを確認しながら常に良いスタートポジションで準備する。
- ③ 自分が誰とマッチアップしているかをチェック。
- ④ スタートポジションを意識する。（守備の優先順位含む）
- ⑤ 粘り強くついていく。（ドリブルは絶対許さない対応）
- ⑥ 新：プレスバック
- ⑦ 新：複数人での守備、数的有利/不利での守備（場所、場面、状況の違い）

チーム編（攻撃）

- ① 攻撃の優先順位を考えたチーム戦術でサッカー年齢を上げる。
- ② センターバック・ゴールキーパーの攻撃参加により数的優位を形成させる。
- ③ ボールサイドでは「2 VS 1 ～ 3 VS 2」で相手を崩す。そして最終的にはダイヤモンド型を意識し、相手を崩す選択肢を増やす。
- ④ レイオフのタイミングを知る。
- ⑤ ビエルサゾーンを知る。

チーム編（守備）

- ① 攻撃の優先順位を考えたチーム戦術でサッカー年齢を上げる。
- ② 新：4-3-3 システムで横関係/縦関係を考える。バランスがとれた守備とは？
- ③ 新：4-3-3 システムでの守備

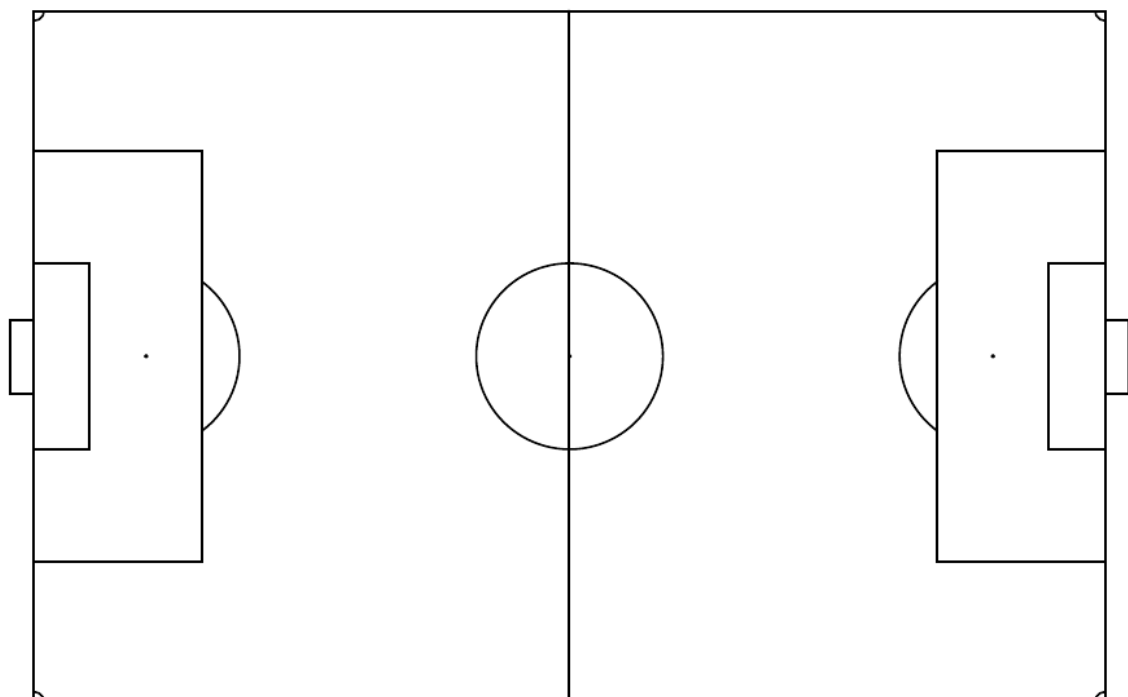
Meeting （ 月 日 ） 体温チェック（ ） 体調（ ）
コンディション

個人攻撃

個人守備

チーム攻撃

チーム守備



本日の試合

- ① 「自分のストロングポイント/ウィークポイント」はどうでしたか？
- ② 明日はどのようにしてきたいですか？
- ③ どんな自主トレが必要と感じましたか？

個人スキル（ストロングポイント）

①

②

③

個人スキル（ウィークポイント）

①

②

③

アンケート

今回の合宿での感想を教えてください。(宿、食事、オフザピッチ、オンザピッチなど)

最後に普段のトレーニングでやってほしい事などありますか？

ガイドンス

【期間】 12月18日（土）～12月19日（日）

【宿泊先】 ほ里ぐち 茨城県神栖市知手 2342—1

【会場】 梅原サッカースタジアム 茨城県神栖市矢田部 12968—6

☆ 持ち物 ☆

- ◎ ボール（4号） ※ボール入れ 又は バックに入れること
- ◎ シューズ（スパイク・トレーニング）
- ◎ 試合で使用する物（すね当て・ユニフォーム ホーム＆アウェイ・スパイク）
- ◎ 2日分の下着と着替え用トレーニングウェア・スポーツドリンク（粉末2袋）・アイスパック・マスク・
歯ブラシ・タオル大小・洗剤（2回分）・ガイドンス・健康調査票・健康チェックリスト（2週間分）
※アイスパック（氷嚢）をご持参ください。講習会で使用。
リュックには試合で使用する物 バック大には宿泊先で使用する物で仕分けしてください。
- ◎ 筆箱（鉛筆・消しゴム）・サッカーノート・宿題資料
- ◎ 常備薬（酔い止めなど）
- ◎ 健康調査表は初日、集合時にご提出ください。
- ◎ 食物アレルギーの方は事前に木島までご連絡をお願いします。
- ◎ 食事については1日目の昼食のみご準備ください。
- ◎ お小遣いは上限2000円までになります。

その他必要なものはタイムスケジュール確認し、各自で準備する事。

注意事項

※アメニティセットは常備しておりません。

※集合時指定ウェア着用（スペシャルコース選手は動きやすい格好でご参加ください。）サンダル NG

※アレルギーや持病がある方は事前にご連絡ください。

不明な点につきましては木島までご連絡ください。 木島携帯 090-6709-2136