高三SC　月間トレーニングテーマ　U-8

10月のテーマ　：『マークを外す・対人』

相手を見て動く・相手の逆をとる

技術(スキル)

- フェイントで相手をかわす動き
- ドリブルで相手を突破する
- ボディフェイントで相手の逆をとる
- ボディコンタクトでボールを奪う

体力(フィジカル)

- アニマルムーブメント
  動物的な動きを経験する
- コーディネーション（障害物走）
  ※走る、飛ぶ、回る、潜る、渡る,避けるなど

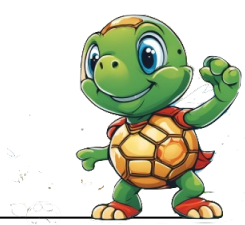
戦術(タクティクス)

- 相手の裏と手前の理解
- チェック✔の動きや緩急、方向転換でパスを受ける
- 身体を入れてボールを奪いきる（守備）

精神(メンタル)

- 挨拶（あいさつ）
- 整理整頓（せいりせいとん）

Coach Message：
練習でチャレンジしてきた事が
試合の中で少しずつ発揮できるようになってきました！
これからも真剣に楽しみながら、成長していきましょう！！



高三SC　月間トレーニングテーマ　U-10

10月のテーマ　：　『マークを外す・対人強化』

マークを外してパスを受ける・攻守の対人プレーの強化

技術(スキル)

- ◆ マークを外す（チェック・プルアウェイ等）
- ◆ スルーパスや味方の動きに合わせたパス
- ◆ ドリブル突破・パス突破
- ◆ 対人守備

体力(フィジカル)

- ◆ ステップワーク
- ◆ アジリティー
- ◆ ボディコンタクト

戦術(タクティクス)

- ◆ 攻撃の優先順位（裏/手前）
  ※ パスで相手を突破する
- ◆ 正対・ボディフェイント
  ※ 守備者の動きをコントロールする
- ◆対人守備
  ※姿勢・予測・ステップワーク・コンタクトプレー

精神(メンタル)

- ◆ ウォーミングアップを自分達でできるようになる
- ◆ 自分の意見を持ち、人の意見を聞く

Coach Message：

8人制サッカーにも少しずつ慣れ、ポジションへの理解も深まってきました。この時期に、さまざまなポジションを経験することはとても大切です。それぞれのポジションの役割や特徴を知ることで、サッカーへの理解がさらに深まります。
サッカーは身体を使うスポーツですが、最も大切なのは「頭」を使うこと。状況を見て、自分で考え、判断し、行動できる選手を目指しましょう！



高三SC　月間トレーニングテーマ　U-12

10月のテーマ　：『マークを外す・対人強化』

相手・味方・スペースの有無を見て駆け引きする

技術(スキル)

- マークを外す動き
- 正対する/正対しない(へその向き)
- コントロールオリエンタード
- ドリブル突破・パス突破
- 対人守備

体力(フィジカル)

- プライオメトリクス
  ※爆発的パワー発揮
- アジリティー
- ボディコンタクト・ボディコントロール

戦術(タクティクス)

- 相手の視野や立ち位置を利用してマークを外す
- 味方との連携でパスコースやスペースを作る
- 守備者の動きをコントロールし逆をとる
- プレー制限し、意図的にボールを奪う

精神(メンタル)

- 見本になる行動・姿勢
- どんな状況になっても、ポジティブに捉えて挑戦する！

Coach Message：

サッカーには、**技術・戦術理解・フィジカル・メンタル**の4つの要素が必要です。
技術を磨くだけでなく、状況を理解して判断する力、思い通りに身体を動かす力、そして苦しい場面でも挑戦し続ける心が大切です。
一つの要素だけを伸ばすのではなく、すべての要素をバランスよく高めていくことが、選手としての成長につながります。
日々のトレーニングで何を学び、何を身につけるのか。常に目的意識を持ち、一つひとつのプレーにこだわろう！

