

# 2022 サッカーキッズ大集合 スペシャルトレーニング 夏報告

2022. 7. 19 (一社)札幌地区サッカー協会 キッズ委員会

3年ぶりにサッカーキッズ大集合「スペシャルトレーニング」を開催することができました。7月9日(土)札幌サッカーアミューズメントパーク(S SAP)の屋内競技場に1年生23名、2年生31名の54名のサッカーキッズが集合してくれました。「スペシャルトレーニング」は、「スキルアップや体力向上を目指している選手や、より高いレベルでサッカーを楽しみたいと感じている選手のための活動の場を提供し、キッズ年代の選手の育成や強化を行う。」ための事業です。今回のテーマは、「1対1に強くなろう！」でした。参加してくれたサッカーキッズたちは、気温が30度に迫る暑い一日でしたが、水分をしっかりと補給しながら、体を動かしたり、ボールを奪い合ったりする姿を見せてくれました。



合い言葉「サッカーキッズ～大集合！」は、小さな声と力強く振り上げた拳で！



## ウォーミングアップタイム

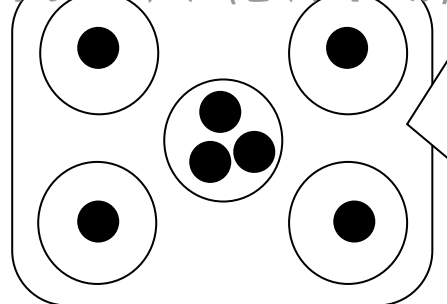
ラダーやミニハードルを設置した競技場内を一周するコースを、チームごとにバックステップやサイドステップでランニングすることからウォーミングアップを開始しました。その後は、ボールを使ったストレッチ、ボールを投げ上げてキャッチ、ドリブルから体のいろいろな部分を使ってのボールストップなどを行いました。足で扱うだけでなく、手で扱うことにも取り組み、ボールの操作技能や敏しょう性などを高めることを目的としています。



## トレーニング (1VS1)

テーマ「1対1に強くなろう！」を意識してのトレーニングです。相手とボールの間に体を入れてのボールキープや1対1でのボールの奪い合いからシュートに向かうトレーニングを行いました。

## トレーニング (セブンスボール)



- ①フープとボールを図のようにセットする。
- ②コーチの合図で外側4か所のフープからそれぞれ1名の選手が一斉にスタートし、どこからでもよいのでボールを1個ずつ運んできて、自分のフープに置いたらチームの次の選手へ交代。
- ③②を繰り返して、自チームのフープに3個集めたチームが勝ち。



## スモールサイドゲーム

トレーニングの締めくくりは、スモールサイドゲーム(ミニゲーム)です。4対4で行いましたが、トレーニングで行ったことを意識して、1対1からの突破でシュートを積極的にねらうように声かけを行いました。2年生は、ゴールを2か所設置し、守りの薄い方をねらうことも意識してもらいました。