

2021年度 大分市トレーニングセンター開校式 (U-11以外)

1. 開催日時; 2021年4月20日(火) 19:00～西部グラウンド

2. 開校式内容; (密を避け、簡易的な会を行います)

1. 指導者代表挨拶
2. 指導者紹介
3. 活動計画
4. その他

3. トレーニング;

I <目的>

小学5年生から中学3年生までの一貫した指導により、県選抜・九州選抜、さらには全日本ユース選手の潜在能力を引き出し高めることで、世界に通じる選手の育成に努める。

II <練習内容>

- ・ 限られた時間の中でのトレーニングのため、トレーニング方法とその方向性を示し、各自の自主トレーニング意欲を高めていく。
- ・ 「感覚的にできる→頭で理解する→やろうとする→表現できる」と年代別に高めていく。

- ・ 個人のスキル(技術)の精度を高める。
- ・ ゆっくり正確に→限られたスペースで→限られた時間で」と順を追って高める。
- ・ ボールコントロール(体)・判断力・意図(心)を高め、サッカーが好きな選手を育成する。
 小学校5年生 個人技・判断力
 中学校1年生 個人技・個人戦術・判断力
 中学校2年生 個人技・グループ戦術・判断力
 中学校3年生 個人技・グループ戦術・判断力

III <練習日程>

- ・原則として4月から12月で月2回程度の練習となります。時間は19:00～20:45
- ・長期休暇等を利用し、地域選抜大会への出場等
- ・モデル地区トレセンは実施回数異なります

IV <トレーニング場所と日程>

①場所 ; 西部グラウンド 両面 (Aグループ、Bグループが交互に人工芝と土のグラウンドを利用します)

②日程 ;

| 大分市トレセン (U-11以外) | | | 備考 |
|------------------|-----|----------|------------------------------|
| 4月 | 20日 | | 20日はAグループが人工芝を利用。それ以降は交互に利用。 |
| 5月 | 11日 | 25日 | |
| 6月 | 15日 | 22日 | |
| 7月 | 6日 | 13日 | |
| 8月 | | | 地域トレセン大会予定(詳細は別途連絡) |
| 9月 | 7日 | 21日 | |
| 10月 | 5日 | 26日 | |
| 11月 | 2日 | 16日 | |
| 12月 | 7日 | 14日(予備日) | 14日は予備日となります |

※人工芝の利用についてですが、雨で中止になった場合は、ローテーションが変更します。

※新U-14、U-15がAグループ、新U-13と女子がBグループになります。

V <その他>

- ・ スポーツ保険に加入します。
- ・ **練習には各自ボールを用意してください。(必ず名前を書いておいてください。)**
- ・ 欠席する時は担当スタッフに各自が連絡してください。

VI <雨天時連絡方法>

- ・ 原則として小雨決行とします。
- ・ 中止の判断は当日の16時30分までに行います。天候不良による実施の有無は大分市トレセンのブログに掲載いたします。お手数おかけしますが、下記のところにアクセスしていただき、実施の有無をご確認下さい。

大分市トレセン ブログ (<http://blog.livedoor.jp/octc/>)

VII. 担当

| | |
|-------------|--------------------|
| 大分市トレセン委員長 | 伊達 洋介 |
| U-13 責任者 上本 | 連絡先: 080-6409-8429 |
| U-14 責任者 奥蘭 | 連絡先: 080-2749-4495 |
| U-15 責任者 二宮 | 連絡先: 090-2715-3469 |
| 女子 責任者 森山 | 連絡先: 090-3078-3598 |

※電話にでられないことがありますので、欠席連絡は担当のコーチの携帯にショートメッセージで送ってください。