

「2023 JFA U-12 サッカーリーグ P-Red リーグ研修会」

講師：山梨県サッカー協会キッズインストラクター 横森 潔氏

研修内容：U-9 年代のトレーニングの紹介と実践

実施日時：令和6年1月28日（日）10:30~11:30

実施場所：小瀬球技場

参加者：P-Red FC.PARTIRE 山梨ジュニア 玉穂 FC 塩山 SSS 田富 SSS

HATTA FC メニーノ JFC 青桐 甲府東 SSS

指導者 16名 保護者 6名 合計 22名

横森講師には U-9 年代のトレーニングについて、指導者と保護者が実際に体験しながら紹介いただきました。

U-9 以下の年代については、まずは選手が楽しみながら技術の習得ができるようなことを目指してもらいたい。そのための言葉掛けや、フォーカスすべきポイント、ストレス、負荷の小さなトレーニングから入り、徐々にストレス、負荷を与えていくことなどトレーニングをしながら学ぶことができました。

保護者の参加者からも大変好評で、各チームでも活かしてもらいたいと思います。

