

資料1.

### トレセンリーグ実施に関するガイドライン

#### 1. 月1回のマッチデーおよび週1回のトレセンデー（トレーニング）を設定する。

M-T-Mメソッドによるレベルアップを目指す。集中開催ではなく、毎月1ゲームの課題を、毎月3~4回のトレーニングで改善を図り次のゲームに向かう。

年間を通して10試合程度を目標に、定期的にゲームを行う。

年間を前後期の2期に分けて、メンバーの入れ替えも視野に入れる（適正なトレセン選手選考）

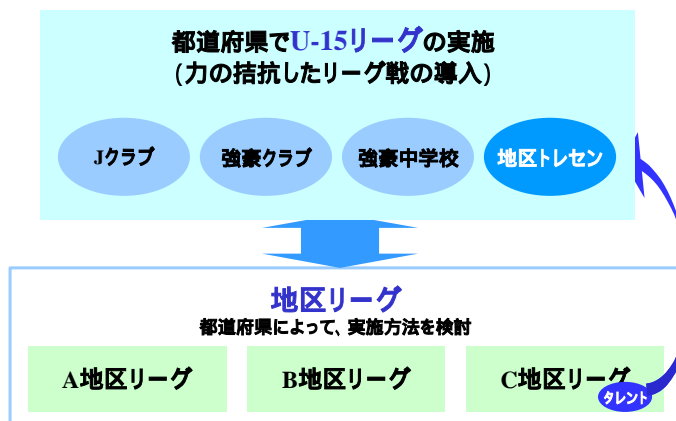
週1回のトレセンデーを設定し、トレセン活動を確保するとともに、トレセン参加者（選手、指導者とも）の日程の負担を緩和し、効果的な活動となるようにする。

#### 2. 拮抗したゲームの確保を行う。

地区トレセンに匹敵する単独チーム（Jクラブ等）は単独で出場する。その単独チームの参加規程は各都道府県内の技術委員会が決定する。トレセンコーチ地域担当はこれを補佐する。

チーム数が増える場合、あるいは移動の負担を加味し、必要に応じ、1部2部または都道府県内を分割して実施する。

#### 1、U-15リーグの設立の提案



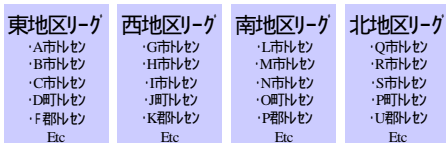
#### 2、事例紹介

##### (1) 埼玉県3種の取り組み 毎月第4週日曜日 トレセンマッチデー

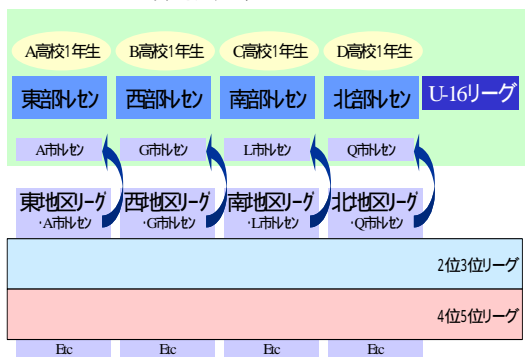
前期 上部リーグ 4地区(東西南北)トレセンリーグ



下部リーグ 地区内市町村トレセンリーグ



後期 上部リーグ 4地区(東西南北)+各地区1位市町村トレセンリーグ



### 3. 種別を超えた活動を目指す(2種と3種の連携)

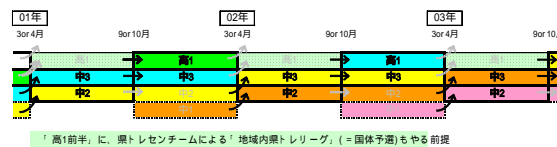
中学校3年生の後期の活動を確保する。そして中学校3年生が1歳上のカテゴリーと活動を行う事で天井効果を排除する。

高校1年生の活動機会を作る。その中でチームの上級生としてリーダーシップを発揮できるように導いて行く。

中3と高1が共に活動する機会をあえてつくることで、選手ばかりでなく指導者の間にも、種別を越えた取り組み、連携の場をつくる。そのことにより3種から2種への移行をスムーズにすると共に、種別を越えた一貫指導の取り組みを促進する。

#### U-16リーグ実施の例(半期を1リーグとした2期制の例)

1. [高1+中3]と[中3+中2]を半期ずつ



2. 高1+中3



期間については地域性に依拠して決定する。

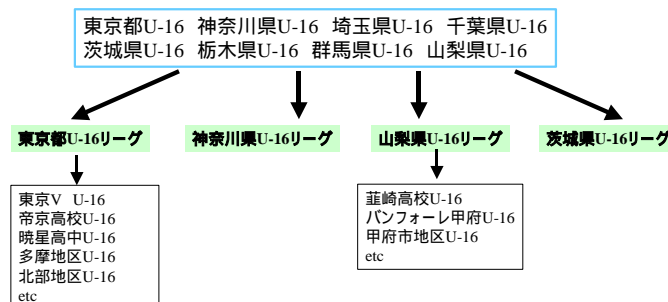
### 4. 国体U-16化へ向けての準備とする。

地域内でマッチデーを統一する事で、発展形として地域内U-16リーグを作ることができる。  
(将来の地域U-16リーグ 国体予選)

#### U-16リーグの発展(国体U-16 ミニ国体)

マッチデーを種別を越えて地域内で統一する。

関東U-16リーグ(例、関東) 毎月1回のリーグ戦が将来のミニ国体につながる。



### 5. トレセン活動の充実により、所属チームの活動とあわせて過密にならないようにする。

(トレセン活動をチームの休みの日に入れて、トレセンに参加する選手の休みがなくなることを避ける)

## 資料2

## トレセン活動に関するガイドライン

## U-16

トレセン活動に参加していても、週1日は休みがあること。

	月	火	水	木	金	土	日
チーム	休						ゲーム
トレセン	休						ゲーム

ゲーム翌日は休み  
ゲームが土曜日の場合は調整

月1回トレセンマッチデー

## U-15

トレセン活動に参加していても、週1～2回は休みがあること。

	月	火	水	木	金	土	日
チーム	休			(休)			ゲーム
トレセン	休			(休)			ゲーム

ゲーム翌日は休み  
ゲームが土曜日の場合は調整

月1回トレセンマッチデー  
ゲームが無い週末を月に数回設けること。

## U-14, U-13

トレセン活動に参加していても、週2回は休みがあること。

トレーニング4回+ゲーム1回

	月	火	水	木	金	土	日
チーム	休			(休)			ゲーム
トレセン	休			(休)			ゲーム

ゲーム翌日は休み  
ゲームが土曜日の場合は調整

月1回トレセンマッチデー  
ゲームが無い週末を月に数回設けること。

トレセン活動は、グループ戦術まで。  
プレーの原則の理解を目標とする。

## U-12

トレセン活動とチーム練習が重なってもどちらか片方

トレーニング3回+ゲーム1回(ゲーム含めて3～4回)

この年代ではトレセンリーグは考えない。

試合ばかりでなくトレーニング(トレーニングにおけるゲームは含む)とのバランスをとる。

	月	火	水	木	金	土	日
チーム	休			休		(休み)	(休み)
トレセン	休			休		(休み)	(休み)

ゲーム翌日は休み  
ゲームが土曜日の場合は調整

土日のどちらかは休み  
ゲームが無い週末を月に数回設けること。

トレセン活動は、個人技術・戦術  
個のオンザボールのスキルを高める。

## トレーニング時間に関して

U-16  
1回のトレーニング時間: 1.5～2時間

U-14  
1回のトレーニング時間: 1.5～2時間

適性人数で効率良くトレーニングができるのであれば、短か目の設定を推奨する。  
人数が多い場合は2時間になってもやむを得ない。  
「質を保つために集中できる時間」を考え方とする。

U-12  
1回のトレーニング時間: 1～1.5時間

## オフの考え方

U-12  
年間スケジュールの中で、オフ(まとまった休み)をつくる  
合計4～8週。  
その間に、他のスポーツを行うことを奨励する。  
発育発達上にも適切。  
心身の発達に適切。

まとまったオフをつくるためには、各地域/都道府県/地区毎に、試合を入れない時期を共同で作ること。

年間の試合数は、公式戦・練習試合を含め、1人が30試合程度が望ましい。

## オフ/鍛錬期の考え方

U-14  
年間スケジュールの中で、オフ(まとまった休み)をつくる。  
その間に、他のスポーツを行うことを奨励する。  
徹底して個を高める時期をつくる。  
その間に試合があっても、個のテーマを重視して行う。

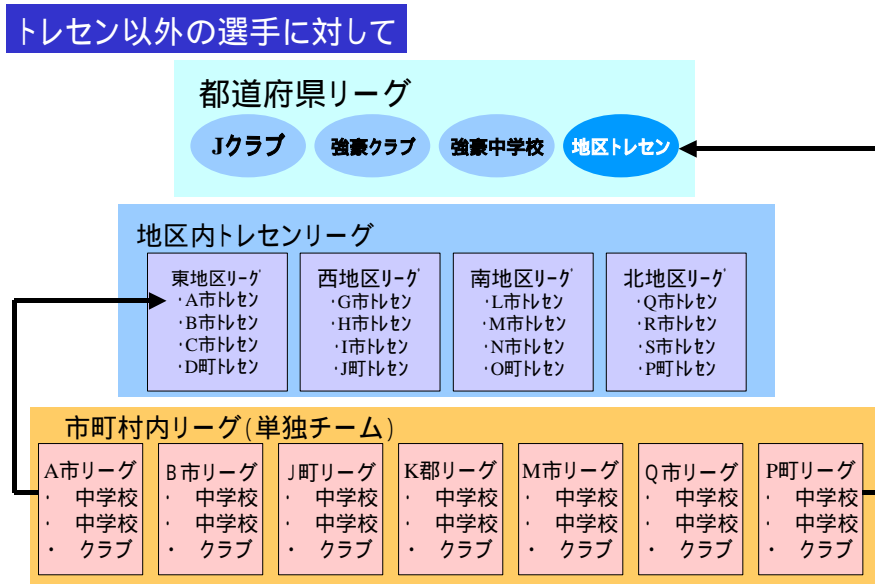
U-16  
年間スケジュールの中で、オフ(まとまった休み)をつくる。  
年間スケジュールに期分けの考え方を導入する。  
年間スケジュールの中で、オフ(まとまった休み)をつくる。  
年間スケジュールの中で、鍛錬期に相当する部分をつくる。  
その間、個の技術・体力面を中心課題として高める。鍛える。  
この間、他のスポーツも積極的に導入する。  
試合に追われることでとかくおろそかになりがちで、年間を通してチーム戦術・ゲーム戦術に終始しがちな現実が見受けられる。  
1年間を同じように過ごすのではなく、内容・強度にメリハリを持たせ、最大の目標とする試合に向けてデザインしていくこと。  
基本的に、年間のテーマ設定として、個 グループ チーム の大枠で考える。

## その他

(個人による部分、様々な事情等あることは前提として)  
休みたいときには休ませる。  
心身に波があることを理解し、余裕を持って対応すべきである。  
無理をすることでの精神的なバーンアウト、ドロップアウトを徹底的に防止する。  
無理をすることでの身体面への悪影響(特に成長期の障害、その他の外傷・障害・疾病)を徹底的に防止する。  
休んでも、いつでも戻ってくることができるような雰囲気、環境、体制をもつ。  
無理にサッカーに縛らない。こども自身が自分でサッカーが楽しくてやりたい状態でサッカーをさせることが大前提。  
指導、チーム、そしてサッカーそのものに魅力があれば、縛らなくてもこどもは自分の意思で続けていく。

## マッチデーの設定によるその他のメリット

1. トレセンリーグと並行して、トレセン以外の選手の活動も増える  
(市町村内でトレセン外の選手で単独チームのリーグ戦を行う。)



日頃出場機会の少ない選手にチャンスを与える  
(マッチデーの設定で全員に違うゲームのチャンスが出る)

Bチームリーグでも U-14 リーグでも良いのではないか。 各市町村で検討

### 2.4種との連携

- (1) 日頃のチームを離れた活動機会ができる。  
4対4のクロッキー大会  
(1ゲーム毎に抽選してチームを変わる ゲームごとの個人の持ち点で最終順位をつける)
- (2) 種別を超えた活動  
市町村トレセン VS 中学1年生  
中学生との合同練習  
大学生・高校生によるサッカー教室
- (3) キッズプログラムの発展的展開