

資料 1.

トレセンリーグ実施に関するガイドライン

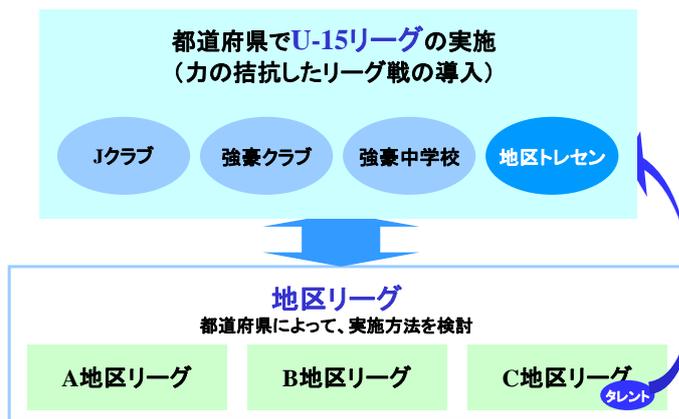
1. 月1回のマッチデーおよび週1回のトレセンデー（トレーニング）を設定する。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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）
- ④ 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。

- ① 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。
- ② チーム数が多くなる場合、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



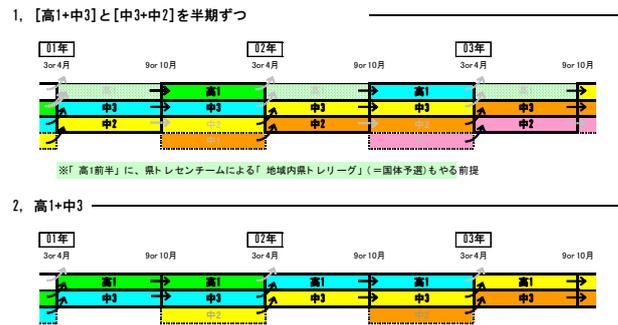
後期 上部リーグ→4地区(東西南北)+各地区1位市町村トレセンリーグ



3. 種別を超えた活動を目指す（2種と3種の連携）

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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)



※期間については地域性に応じて決定する。

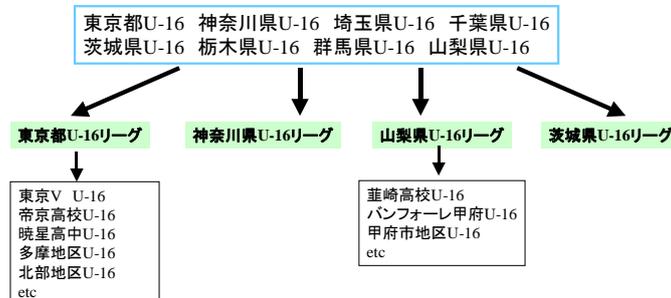
4. 国体U-16化へ向けての準備とする。

- ① 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)

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。

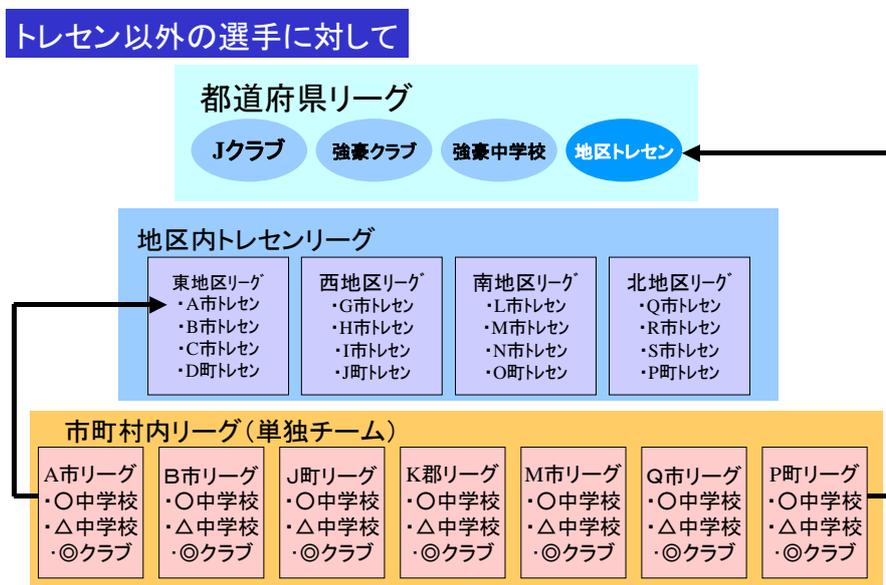
U-16
年間スケジュールの中で、オフ(まとまった休み)をつくる。
年間スケジュールに期分けの考え方を導入する。
年間スケジュールの中で、オフ(まとまった休み)をつくる
年間スケジュールの中で、鍛錬期に相当する部分をつくる。
その間、個の技術・体力面を中心課題として高める。鍛える。
この間、他のスポーツも積極的に導入する。
試合に追われることでとかくおろそかになりがちで、年間を通してチーム戦術・ゲーム戦術に終始しがちな
現実が見受けられる。
1年間を同じように過ごすのではなく、内容・強度にメリハリを持たせ、最大の目標とする試合に
向けてデザインしていくこと。
基本的に、年間のテーマ設定として、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

- 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が変わる→ゲームごとの個人の持ち点で最終順位をつける)
- 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
- キッズプログラムの発展的展開