AreaCopa

areacopa.com/ja/blog/futtosaru-shonen-sakka

フットサル6週間の練習メニュー チェックリスト

週に2回、U-12からU-15（小学5年生から中学3年生）

この資料はareacopa.comが提供しています。

チーム名 _____ 学年 _____ 指導者 _____

用具と体育館

第1週が始まる前に、そろえておくものです。

- [ ] 体育館を6週間分、前もって予約（週2回、90分、合計12回）
- [ ] ボールは1人1個、少なくとも9個：U-12は3号球、中学生年代は競技規則のボール（400〜440g）が目安
- [ ] 3×2mのゴール2つ（ハンドボール用のゴールも同じ大きさ）
- [ ] フットサルのラインがなければ、タッチラインをラインテープで引く
- [ ] 床を汚さない室内用のシューズを、全選手に伝える（体育館の使用規則も確認）
- [ ] マーカー、ビブス、ストップウォッチを手元に
- [ ] コートの脇に飲み物

段階の全体

6週間を、慣れる、深める、試合形式の3つの段階に分けます。

- [ ] 第1段階（第1・2週）は慣れる：ボール、4秒ルール、ピヴォの基本の形
- [ ] 第2段階（第3・4週）は深める：1対1、プレッシングのトリガー、セットプレー
- [ ] 第3段階（第5・6週）は試合形式：3対3から5対5のゲーム形式と、小さな大会
- [ ] 毎回：ウォーミングアップのFIFA 11+を20分（13歳までは11+ Kids）、そのあとその週の練習でフットサルを50〜60分

第1週：ボールに慣れる、4秒ルール

体育館の最初のブロックです。すべてが新しいので、何度も繰り返します。

- [ ] 1回目：足の裏で自由にドリブル5分、インサイドと足の裏のパスゲーム10分、プレッシャーのないパス・アンド・ゴー15分、止まった状態からのシュート10分、4対4のゲーム形式15分（コーチが笛を吹く）
- [ ] 2回目：ボールに慣れる10分、コーチが4秒を数えるキックインの練習15分（練習2）、4秒ルールの3対3を15分、キックイン、4秒ルール、自由な交代を使ったゲーム形式15分
- [ ] コーチングのポイント：第1週は足の裏とインサイドでボールを扱い、ヒールを使う技はあとにする

第2週：ピヴォと、パスの受け手

ゴールに背を向けてボールを受ける、真ん中の受け手です。

- [ ] 1回目：ピヴォの基本の形15分（足元へのパス、足の裏で止める、落とす）、軽く寄せるディフェンダーをつけたピヴォ15分、ピヴォの役割を決めた3対2を15分、ピヴォを決めた4対4を15分
- [ ] 2回目：4＋1対2のロンド10分（ピヴォは真ん中の5人目の受け手）、ピヴォとの落としと壁パス20分、攻撃ごとに1回はピヴォにパスを入れる4対4を20分
- [ ] コーチングのポイント：ピヴォは体を回さず、1回目のタッチは足の裏、2回目が落とし

第3週：1対1と、プレッシングのトリガー

狭いスペースでは、1対1とトリガーが勝負を決めます。

- [ ] 1回目：両側にゴールを置いた1対1の方向転換10分、ピヴォを使った2対1を15分、プレッシングのトリガーの練習15分（トリガーはサイドへのパス、練習4）、トリガーで必ず寄せる4対4のゲーム形式15分
- [ ] 2回目：反応のダッシュ10分、4人のブロックでのプレッシング20分、2つのトリガーを使うゲーム20分（2つ目はGKへのバックパス）
- [ ] コーチングのポイント：近い2人がボールを持つ選手に寄せ、ほかの2人がボール側にスライドし、話すのは1つのトリガーだけ

第4週：セットプレーとフィニッシュ

コーナーキックとキックインを短い流れにし、壁なしのフリーキックを蹴ります。

- [ ] 1回目：3つの角度からのステーションシュート15分（練習3）、ピヴォへのパスを使うコーナーキックの流れ15分、10mのマークから壁なしのシュート15分（累積ファウル6つ目からのフリーキック、バーモントカップは8mのマーク）、コーナーキックを中心にしたゲーム形式15分
- [ ] 2回目：動きながらのシュート10分、2つの選択肢があるキックインの流れ20分、壁役とフィニッシュ10分（練習5）、キックインからのゴールを2点にする4対4を20分
- [ ] コーチングのポイント：1回の練習で覚える流れは1つ（1回目はコーナーキック、2回目はキックイン）、そのあと4秒のカウントをつけてプレッシャーの中で行う

第5週：3対3と4対4のゲーム形式

小さなコートで、ボールに触れる回数が多く、交代もたくさんあります。

- [ ] 1回目：4対2のロンド10分、20×15mの3対3を20分（各ゴールラインの後ろに目標の選手）、90秒ごとに自由に交代する4対4を15分、すべてのルールを使った4対4を15分
- [ ] 2回目：反応のゲーム10分、チームを入れ替える4対4を25分（4人ずつ3チーム、1試合8分、累積ファウルはまだ使わない）、振り返りと、希望のゲーム形式20分
- [ ] コーチングのポイント：90秒ごとの交代で、短く強い出場に力を配分することを覚える

第6週：小さな大会

すべてのルールを使ったフットサルで、6週間を締めくくります。

- [ ] 1回目：4対4の3チームによるチーム内の大会（4秒ルール、累積ファウル、キックイン）、総当たりで7分×2を3試合、交代を入れて約50分、時間と累積ファウルは選手が記録
- [ ] 2回目：同じクラブの別の学年との練習試合を5対5で（15分×2、4秒ルールと累積ファウル）、そのあと「グラウンドに何を持っていくか」を話す
- [ ] コーチングのポイント：最後に「どの練習がいちばん役に立ったか」と1つ聞くと、次のシーズンの手がかりになる

振り返りと、グラウンドへのつながり

体育館の練習から、グラウンドに持っていくことです。

- [ ] ピヴォの動きを、グラウンドのセンターフォワードで試す（センターバックの間で背を向けて受け、体を回さずにつなぐ）
- [ ] 4秒キックインの習慣を、グラウンドの速いスローインに使う
- [ ] プレッシングのトリガー（練習4）を、グラウンドのプレッシングに移す（見つける、全員でスライド、ボール側に人数をかける）
- [ ] 壁役のパターン（練習5）を、11人制の攻撃に入れる
- [ ] 体育館のあとの最初の数週間は、20m以上のロングパスを意識して練習する

フットサルのルールで大会を開くとき（任意）

練習が大会につながるときです。

- [ ] 大会のルール（人数、コート、ボール、試合時間）を要項に書く
- [ ] 審判と時計係を決める（小学4年生以下の少人数のゲームは、審判を置かずピッチマネージャーが管理）
- [ ] 時計係が累積ファウルを数え、5つ目のファウルを見える形で示す（AreaCopaでは数えないので紙に書く）
- [ ] 試合時間を決める（例：バーモントカップはプレーイングタイムで8分×2か10分×2、時計が止まるので実際の所要時間は長くなる）
- [ ] 時間を前もって計算する：8チームを2面で19試合なら10:00から12:52までの172分、1面だと10分の試合で14:40までの280分
- [ ] ボールがラインを出たらキックインになることを、保護者と選手に前もって伝える

メモ