



神戸市トレセンU-10練習会

2024年度

神戸市トレセンのコンセプト

『ボールを大切にしながら、より果敢にゴールを目指す!!』

- どんなことに対しても強い選手になる
- 仲間を思いつつも自分の意思を伝えられる選手になる
- どんな場面でも全力でやりきれる選手になる
- 仲間から頼りにされる選手になる
- 神戸の代表選手として誇りを持てる選手になる

個の強さ

- 1 vs 1 の強さ
- 球際の強さ
- 強い気持ち（高いところぞし）
- 強いリーダーシップ
- 勝負強さ
- 粘り強さ（劣勢でもあきらめない強い気持ち）
- 攻守に関わり続ける運動量（強負荷）

組織の強さ

神戸市トレセンU-10練習会の目的

個の育成

よりよいトレーニング環境を提供し、選手一人ひとりの「個」をより大きく伸ばすことを目標に取り組む

- 1 vs 1
- 高いインテンシティ（高強度）
- テクニック
- 関わり続ける
- 個人戦術の理解
- コミュニケーション
- リーダーシップ
- リスペクト
- 自覚と誇り

年間スケジュール

月 日	時 間	場 所	内 容
9/14 (土)	17:00~19:00	フレスカG	ゲーム
10/12 (土)	17:00~19:00	フレスカG	攻撃 ゴールを目指す①
11/9 (土)	17:00~19:00	フレスカG	攻撃 ゴールを目指す②
12/14 (土)	17:00~19:00	フレスカG	守備 ボールを奪う①
1/11 (土)	17:00~19:00	フレスカG	守備 ボールを奪う②
1/25 (土)	17:00~19:00	フレスカG	ゲーム

※ 9月から1月末までの全6回とし、2月に次年度のプロテクト選手を発表します。

テーマとキーファクター

攻撃

ゴールを目指す

シュート
ドリブル
パス
パスの優先順位

動きの優先順位
マークを外す動き
サポートの質

守備

ボールを奪う

間合い
アプローチ

マークの原則
チャレンジの
優先順位
チャレンジ&
カバー

『攻守において意図的にプレーする』