

トレセンとは？(中弘地区選手向け)

主に4年生以上になると各地区で「トレセン」という練習会が開催されます。

トレセンとは「トレーニングセンター」の略です。

普段は各少年団やクラブチームで活動しているサッカー選手が集まり、技術の上達を目的に共通のトレーニングをおこなうことがトレセンです。

「地区トレセン」: 中弘地区では参加を希望する選手全員が対象となっています

「青森県トレセン」: 県内8地区で優秀な技術の選手(各地区5~10名程度)が参加対象となるトレセン

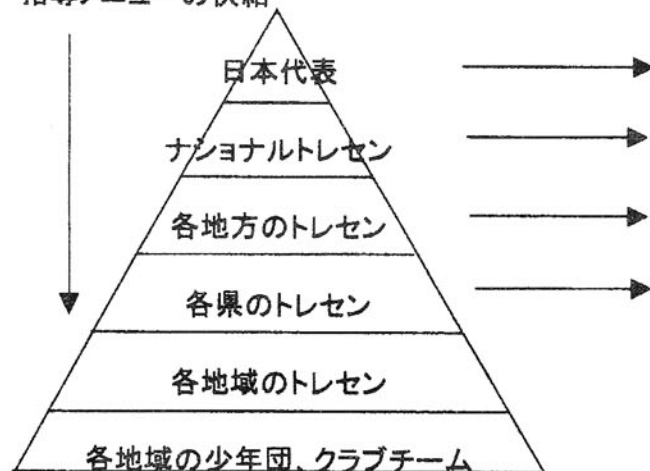
「東北トレセン」: 県トレセンで優秀な技術の選手(東北6県から各県10名程度)が参加対象となるトレセン

「ナショナルトレセン」: 東北トレセンで推薦された選手だけが参加する国内トップレベルのトレセン

(ナショナルトレセンは北海道、東北、関東、北信越、中部、関西、四国、九州の8地域で開催されます。)

小学生年代では日本代表はないので東北開催のナショナルトレセンが最高レベルとなります。

指導メニューの供給



中弘地区出身のOB選手の活躍(最近のみ)
佐藤拓(ヴィパール→リベロU15→現サンフレッチェ広島ユース) (2006年 U-17日本代表選出されました。)
斎藤雄太(致遠→リベロU15) 藤苗文也(ヴィパール→リベロU15) 成田柁典(リベロU12→リベロU15) 他数名
奈良岡佑記(チャンプ→五中)、米澤翔吾(致遠→リベロU15) 斎藤洋一(アルゲース→リベロU15) 他数名
青森県トレセンには毎年3~5名程度の選手が参加していました。

小学生年代だけではなく、中学生、高校生、高校以上の年代でも同じ組織図の活動がされています

ほとんどの選手がまずは中弘地区トレセンに参加しますが、中弘地区トレセンでは参加料が1回当たり500円程度かかります。参加費は主に会場費として使用されます。

(県トレセンでは1,000円程度、東北トレセンやナショナルトレセンでは1万円を超える参加費がかかります。宿泊ありのトレセンや遠征もあるので、上位トレセンへ進むとお金はかなりかかります。)

学年によって異なりますが、各学年ともに年3~6回程度の地区トレセン活動が開催されます。

トレセンに参加すると……

- ・他チームのいろいろな選手と一緒にトレーニングができる。他チームにも友達ができる。自分の技術レベルがどの程度なのか分かるなどのメリットがあります。
- ・ただし、目標、目的をもって参加しないとただやらせられるだけのトレーニングになってしまいます。せっかくトレセンに参加しても、他チームの選手と会話がほとんどできなかった。何の練習をしているのかさっぱり分からなかった。という状況であれば次回参加の時はもっと積極的に「話す、聞く、見る」ということを選手が実践するべきでしょう。
- ・例えばチーム内ではリフティングの回数がトップの15回できるという選手がいたとしても、他チームには100回できる同学年の選手がたくさんいるかもしれません。それを見て何も思わない選手は成長しないし、負けたくない、上手になりたいという気持ちを持てればいくらかでも成長してゆくチャンスはあるでしょう。
- ・トレセンとは自分の技術のレベルを知る場でもあり、向上心を持たせる場でもあります。
- ・参加した選手は何らかの形でレベルアップできますので、開催される時は積極的に参加しましょう。