

1年もサッカーを通して、「たくましく思いやりのある人」になってくれたら嬉しいです

- ・友達と体をぶつけあって始めて痛みを知ります。
- ・試合に負けて本当の悔しさを味わいます。
- ・助け合って勝利したとき、チームの仲間と嬉しさを共有できます。
- ・コンピューターゲームでは学ぶことのできないことをサッカーは教えてくれます。
- ・そしてサッカーに必要な判断力、技術力、体力などは、練習や試合をする中で上達していきます。
- ・そうした積み重ねの中でこそ子供たちは、「たくましく思いやりのある人」になっていくと思っています。
- ・サッカーが上手くなるほど楽しくなり、さらにサッカーの面白さが分かってきます。
- ・積み重ねること、続けていくこと、自分の限界より少しだけ頑張ることの大切さを学びましょう。
- ・今年もみんなが、元気で明るく楽しくサッカーができるように全力で応援したいと思っています。

30分 技術	<p>■ アップ : アジリティートレーニング ⇒ サッカーに必要な「すばしっこさ」、いろんな動きを経験する ①サイドステップ ②2歩1歩 ③横向きで前後ステップ ④ケンケン ⑤両足ジャンプ ⑥スキップ ⑦ 鬼ごっこ(ボールなしで、ありで) ⑧ボール遊び(手で、足で) ⑨ストレッチなど・・・</p> <p>■ 技術(テクニク) : (止める、蹴る、運ぶ、かわす)を習得する</p> <p>1) ボールマスター ①ボールタッチいろいろ ②タップいろいろ ③リフティングいろいろ 【ポイント】サッカーはリズム! テンポよく! 姿勢を良くして顔を上げて! 1回でも多くボールにタッチすること!</p> <p>2) ドリブル(運ぶ) ※ランウィズザボール(大きく蹴って、ボールと一緒に走る)との違いを知る ①ドリブルいろいろ ②8字ドリブル ②方向と角度の変化、ターン切返し ③スピード(リズム)の変化 【ポイント】ボールはいつも体のそば! 姿勢を良くして顔を上げて! 左右両足で出来るように!</p> <p>3) フェイント(かわす) ①ダブルタッチ(イン⇒イン) ※横から縦へとボールを動かして、相手をかかわす ②アウト・イン ※右アウトで横へ⇒左足でステップ⇒右足のインで縦へボールを動かし、相手をかかわす ③マッシュ(サイドステップ) ※ボールの手前で大きく何回か左右にステップし、左右どちらかへ進む ④シザース ※ボールと相手の間に、地面すれすれにアウトで進むフリ(空振り)をし、逆へかわす ⑤ステップオーバー ※インでまたぎ進むフリ(空振り)し、逆足で踏ん張り、またいだ足のアウトでかわす ⑥V字 ※足裏で引き出す(同じ足のインかアウト、逆足のインかアウトで押出す)角度が大きいほど良い ⑦ルーレット ※足裏やインなどを使って身体を回転させながら抜いていく(マルセイユルーレットなど) ⑧キックフェイント ※体全体と目線を使って本当に蹴ると見せかけて軸足を踏込んだ後、インやアウトでかわす ⑨ストップスタート ※足裏やインで止めると見せかけ、相手も止まろうとした瞬間に、一気にスピードアップ ⑩スラップ・ステップオーバー※足裏で横へ転がした後、ステップオーバーを行う (⑤との合わせわざ) 【ポイント】間合い(相手との距離)が重要! かわせる距離、これ以上近づいたら危ない距離を知ろう</p> <p>4) クーバーテクニク(基本の8種類) ※基本技術をベースにいろんな技術に応用しよう! ①右アウトフロント→右インフロント→左アウトフロント→左インフロント。(アウト・イン・アウト・インの繰返し) ②アウトフロント→アウトサイドフック(切返し)→アウトフロント→アウトサイドフック(同じ足で180° ターン) ③アウトサイドフック(切返し)→アウトで押出す→インサイドフック→インで押出す(同じ足で180° ターン) ④外足で内側へまたいで、逆足のインでストップし、すぐインで押出す(180° ターン)。これを繰返す。 ⑤外側の足のつま先裏(足裏)で引寄せ、逆足インで押出すを繰返す ⑥アウトで横へ→同足裏(足裏)で止め逆足をボールの前へ着地し止めた足を外側へ→逆アウトで横へ→同足裏(足裏)で止め逆足をボールの前へ着地し止めた足を外側へ着地の繰返し ⑦内足のつま先裏(足裏)で引き→同インで止め→逆足インで押す→その足のつま先裏(足裏)で引くを繰返す ⑧つま先裏(足裏)で少し押して引いて同足インで軸足後ろを通し→逆足アウトフロントで押し出すを繰返す 【ポイント】ゆっくり正確に⇒よりしなやかに、よりテンポよく、よりすばやくできるようになろう!</p>
60分 試合	<p>■ ミニゲーム: ポゼッション、1対1~4対4、1又は2ゴール、ターゲットゴール、裏ゴール、ラインゴール ※フリーマン有無、同人数で対戦、違う人数で対戦、3チームで対戦、大会形式、等々色々! 【ポイント】ミニゲームは最高の練習メニュー! ただし集中して全力でゴールを奪いゴールを守ること! 【ポイント】顔を上げて周りを見て、良い判断ができるようになること! 【ポイント】ボールを浮かさない⇒相手をかかわさなければパスは繋がらない(死角にいたらこない) 【ポイント】攻守の切り替え! (攻撃しているのか、攻められているのかを知り、早く対応)</p>
<p>■ ワンポイントレッスン: ドリブルとランウィズザボールの違いを知って、自分の判断で使ってみよう! ①ドリブルは、相手に取られないように、いつも自分のそばにボールを置く。 ②ランウィズザボールは、ボールと一緒に走る(大きく蹴って、走る)。 ③前にスペースがあり、そのスペースに行きたいとき、ドリブルでは時間がかかる。 ・ランウィズザボールはボールを走らせ、自分も走るのでドリブルより格段に速い!</p>	