

相手にボールを奪われることなくボールキープできるようにしよう!

- ①ボールキープしながら姿勢をよくして顔を上げて周りを見て、次の行動を考えよう。
 - ②相手と相手の間に顔を出した味方が見えたら、素早く早いパスを出そう。
 - ③パスをカットされない角度まで大きく動いている味方が見えたら、素早く速いパスを出そう。
 - ④いい体の向きでパスを受け、顔を上げて周りを見て、次の行動を考えよう。
- ※)ただ前に蹴るだけでは、絶対に上手くならない!
 今、この瞬間に、どうすることが一番いいのかを常に考え続けることが重要!

	<p>■ アップ : アジリティトレーニング ⇒ 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) ※ボールを動かしてかわす ※相手を動かしてかわす ①ダブルタッチ(イン⇒イン、足裏でころがし⇒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) クーパーテクニク(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しよう!</p>
30分 技術	
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>

- **ワンポイントレッスン**: 1対1(DFに対して、斜めにドリブルで向かい、縦突破か横突破でかわしてみよう!)
- ①つま先の親指付近でチョンチョンと数回ボールタッチしながらDFに近づく。
 - ②つま先の親指付近を使って、素早く大きく、ボールを縦に押し出し走ると⇒縦へ突破できる!
 - ③縦に突破すると見せかけて、アウトサイドで横へ(中へ)押し出すと⇒横へ(中へ)突破できる!
- ※)①をやったあとで、②にするか③にするかは、選手の判断で行う!