

今年も新年度が始まりました！みんなで思いっきりサッカーを楽しみましょう！

- 私のホーム京都紫FCの横断幕の中で【**自分の判断で楽しいサッカーを！**】が一番好きです。そして【**決めたらやり抜け！**】もすごくいい言葉だと思っています。
- 今年度も【**1年間の私の指導目標**】にしたいと思います！是非覚えておいてくださいね！
- まずは【**止める、蹴る、運ぶ、かわす**】という技術を少しずつできるようにします！
- 技術のレベルアップと同時に、【**考えるサッカー**】ができるようにしたいと思います！
- 考えるサッカーは【**顔を上げて周りを見る**】ことから始まります！
- 顔を上げて周りを見るという【**良い習慣を身に付ける**】ことができるよう一緒に頑張りましょう！

- | | |
|----------|--|
| 10分
～ | ■アップ(1):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」を身に付けよう
①ジグザグジョグ②ジグザグスキップ③サイドステップ④ジグザグダッシュ |
| 15分 | ■アップ(2):ジグザグドリブル ⇒ ドリブルの「基本」を身に付けよう
①自由に(ゆっくり正確に) ②両足のインサイドだけ使って ③両足のアウトサイドだけ使って
④両足のアウト・インを使って ⑤右足だけ使って ⑥左足だけ使って ⑦自由に(トップスピードで) |

- | | |
|----------|---|
| 15分
～ | ■テクニックの基礎 (止める、蹴る、運ぶ、かわす)を習得しよう！
1) ボールマスタリー (手や足で、楽しくボールにたくさん触ろう！)
①手で行う(投げ上げキャッチ、バスケットドリブル) ②ボールタッチ ②タップ ③リフティング
【ポイント】・最初はゆっくり⇒少しづつ速くリズムカルに！(集中して繰り返し練習しよう！) |
| 20分 | 2) ドリブル(運ぶ)
①イン、アウト、足裏など使って 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】・ボールは体のそば・姿勢を良くして顔を上げて周りを見る・「押して運ぶ」イメージで
3) フェイント(かわす)
①ダブルタッチ(イン⇒イン) ※ボールの動かし方は、横(よこ)⇒縦(たて)。バランスよく体も一緒に
②マッシュ(サイドステップ) ※ステップと同時に上体も傾け腕も使って身体を左右に大きく揺さぶる
③シザース ※ボールと相手の間、地面すれすれにアウトで進むふりをし、逆のアウトで進む
④ステップオーバー ※インで進む(大きく跨ぐ)フリをしてステップ。跨いだ同じ足のアウトで逆へ
⑤V字 ※足裏で引き逆足のインやアウトでV字になるよう進む(同じ足のインやアウトの方法も)
⑥ルーレット ※両手を張って相手を押さえ足裏を使って回転して抜く(マルセイユルーレット)
⑦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、かわす
⑧ロコモーション ※止まるふりをし相手が止まった瞬間に再スタートする
【ポイント】・ 間合いが重要！ かわせる距離、これ以上近づいたら危ない距離を知ろう！
4) クーパーテクニック ⇒ 基本の8種類をコーチの見本を真似して習得しよう！
【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 |

- | | |
|----------|---|
| 15分
～ | ■対人練習(1対1) エリアストップゲーム大会
・長方形コート前方左右のコーナーエリアにボールを止めたら1点(1ゲーム、約2分) |
| 20分 | 【ポイント】いろんなドリブルやフェイントを使ってみよう！ ・間合い(相手との距離)が大切！
【ポイント】ボールと相手の間に体を入れてボールを奪おう！ ・守備は、相手の前に立つこと！ |
| 30分
～ | ■ミニゲーム(4対4が基本) チャンピオンズリーグゲーム大会 |
| 40分 | 【ポイント】ゴールを奪いゴールを守る！攻守の切替！早い判断パスかドリブルかシュートか！
【ポイント】味方から離れてボールをもらおう！ 相手の前に立ってボールを奪おう！ |

- **ワンポイントレッスン【自分の判断で楽しいサッカーを！】**
- **【良い習慣を身に付ける】とは？**まずは【**顔を上げて周りを見ること**】
- そして【**ボールを受ける前に、いい身体の向きで、いい姿勢になること**】
- ①知っているレベル (理解し、頭ではわかっているレベルです。)
- ②意識すればある程度できるレベル(コーチに言われたときだけ出来るレベルです)
- ③意識すればしっかり出来るレベル(コーチに言われたら、意識が高くなり、きっちり出来るレベルです)
- ④無意識にしっかり出来るレベル！ (『良い習慣』が身に付いたと言える目指すべきレベル！)
- **良い習慣が身に付けば【意識を『いい判断』だけに集中できる】**
- **そして【『いい判断』こそが、『楽しいサッカー！』に繋がるのです！】**