

友達いっぱいできましたか？今月も元気で明るく楽しくサッカーをしましょう！

■「子どもたちにとって必要な練習とは何でしょうか。わたしは、ミニゲームをいっぱいすることだと思っています。適切なサイズのコートで、適切な人数で、いろいろなミニゲームをすることが一番いい練習だと考えています。相手がすぐにボールを取りに来る状況を設定してあげれば、子どもたちは自分自身でさまざまなことを学びます。■いろいろな成功と、それよりも、もっと多くの失敗を経験することでしょう。誰の束縛も受けることなく、心の叫びのままに駆けまわり、一生懸命プレーし、大事な仲間たちと心から楽しんでサッカーをすれば、将来すばらしい選手になってくれると思います。
 ■育成年代は、子どもたちが選手として人間として成長し、自分の力で社会の中で生きていくベースをつくり上げる時期です。■リスクにチャレンジしながらプレーの精度と質を上げていくことが何よりも大切です。
 ■さまざまなミスをして、いろいろな経験を積むことが大きな財産となります。■ミスを恐れずにどんどんチャレンジする姿勢を身につけよう

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ジグザグジョギング②ジグザグスキップ(大きな動きで)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右足のアウト・イン ⑥左足のアウト・イン ⑦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!)
 20分 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⇒少しづつ速くりズミカルに!(集中して繰り返し練習しよう!)

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 ※両手を広げ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1~2対2) ボールキープ大会や、エリアストップゲーム大会を楽しく行おう

20分 【ポイント】フェイントやスピードの変化を使って!・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!

30分 ~ ■ミニゲーム大会(3対3~4対4の少人数で!) 元気で明るく楽しく、いっぱいミニゲームを行おう

40分 【ポイント】ゴールを狙いゴールを守る!シュートへの意欲、攻守の切替、早い判断!

【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【ミスを恐れない選手になって下さい!】

■【チャレンジしたことで起こったミスはミスではありません】

■【次の成功をつかみ取るための大切なプロセスです】

■【どんどんチャレンジする姿勢を身につけることが大切です】

■【チャレンジしなければ、成功はつかめません】

■【失敗しても気持ちを切り替え、チャレンジを続けることが大切です】

■【成功したとき、どんなに小さな成功であっても、大きな自信となります】

■【ミスを恐れることなく、チャレンジし続ける選手になって下さい!】