

**◆ゴールデンエイジとは？(小3～小6頃) 、プレゴールデンエイジとは？(幼～小3頃)**

- 一生に一度、あらゆる物事を短時間で覚える時期がゴールデンエイジ(小3～小6頃)
- 最高レベルの技術(テクニク)教える時期がゴールデンエイジ(小3～小6頃)
- 技術(テクニク)は大人になっても必ず残る財産である (体力は必ず残るという保証はない)
- 完成期の20才前後にいかにか大きく成長するかを第一の目標にしよう！(指導者も選手も)
- ゴールデンエイジ前のプレゴールデンエイジ(幼～小3頃)も大切な時期  
(多種多様な動き、いろいろな遊びを経験し、サッカー大好きという状態でゴールデンエイジに進みましょう)

	<p>■ <b>アップ</b> : 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」、いろいろな動きを経験する                  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>■ <b>技術(テクニク)</b> : (止める、蹴る、運ぶ、かわす)を習得する</p> <p>1) <b>ボールマスタリー</b>                  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) <b>ドリブル(運ぶ)</b> ※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) <b>フェイント(かわす)</b>                  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】<b>間合い(相手との距離)が重要！</b>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) <b>クーバーテクニク(基本の8種類)</b> ※基本技術をベースにいろいろ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】<b>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る！</b></p>
30分 技術	
60分 試合	<p>■ <b>ミニゲーム</b>: 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** : ボールタッチ・タップ・ドリブル・ターンの練習メニュー(高学年でも使えるメニュー！)
- ①ボールタッチ(その場で、前後左右自由に移動、ボールを回る、ボールを回す、ボールを前後に大きく動かす、早く)
  - ②タップ(その場で、前後移動、左右移動、右足裏で転がし左右タップ⇒左足裏で転がし右左タップ、早く)※膝を曲げて
  - ③ドリブル(自由に、アウトイン左右交互、アウトのみ左右交互、右(左)のみアウトイン、右(左)のみ自由に、ワンバン、足裏、1回転(右(左)インのみ)、1回転(右(左)アウトのみ)、ダブルタッチ(右(左)足裏⇒左(右)インサイド、ダブルタッチ(右(左)インサイド⇒左(右)インサイド、ダブルタッチ(右(左)イン⇒右(左)アウト、ダブルタッチ(右(左)アウト⇒右(左)イン、スピードの変化、ランウィズザボール)※ワンステップワンタッチで、胸を張って、顔を上げて、首を振って、
  - ④ターン(インサイドフック(左右で180度)、アウトサイドフック(左右で180度)、ステップオーバー⇒イン(左右)でターン、アウト(左右)でターン、足裏(左右)で、ヒールで(左右)ドラッグバックV字(左右)⇒イン(アウト)で押出す、クライフターン(軸足裏通し)、