

◆サポート〜ドリブル〜フェイント〜スクリーン〜ターン〜シュートなどのポイント

- サポートに対して(角度、距離、タイミングがポイント)
- ドリブルでは(立ち足のヒザをやわらかく使うことと、顔を上げてドリブルできることがポイント)
- フェイントは(しかけるタイミングと間合い、みせかけ(だまし)の動き、相手の逆をとる、急にスピードアップをする、急に方向を変える、抜いた後相手の裏のコースへ入る)
- ランウィズザボール(ファーストタッチを大きく、顔を上げる、少ないタッチで行う、ドリブルとの違いはスピード)
- スクリーン(相手から遠い足のアウトサイドでキープ、立ち足のヒザを曲げる、半身で、足裏を使うとバランスを崩す)
- ターン(立ち足の柔軟性、相手の逆、ターンの後、スピードアップ、スクリーンからターン)
- シュート(積極性、狙い、ファーストタッチ、強さより正確性、ゴール前へ詰める)

	<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</p> <p>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) ボールマスタリー</p> <p>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</p> <p>①ドリブルいろいろ ②8字ドリブル ③方向と角度の変化、ターン切返し ④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>
30分 技術	<p>3) フェイント(かわす)</p> <p>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!</p> <p>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→逆足インで押出す→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>

- **ワンポイントレッスン** :
- (1)キックの基本
・強さよりも正確性が重要(アプローチ、立ち足の位置と柔軟性(ヒザ)、足首の固定、ボールの蹴る場所をよく見ること)
 - (2)トラップ(ボールコントロール)の基本
・ボールが来る前に周囲を見る⇒見ることでどうすれば良いかが判断できる⇒即ちワンタッチコントロールができる!
 - (3)パスの質とは? ⇒パスの方向、パスの強さ(強くても弱くてもダメ、適切な強さ)、出すタイミング。
 - (4)ウェッジコントロールはワンバウンドコントロール(足裏やインサイドやアウトサイドが多い、インサイドではスペースへ大きくコントロールすることもできる)
 - (5)クッションコントロールはダイレクトコントロール(体のそばにコントロール(ストップ)できる、胸やモモやインステップやインサイドが多い)