

◆以下の情報、何かの参考にしてください。

■スキル(うまさ、器用さ、運動神経、技術)を伸ばすのは今(ジュニア年代)です！
 ・神経系の発育は小学校1年で、すでに大人の90%以上も完成しています。
 ・一方、筋肉、呼吸器、循環器などの発育は小学校高学年でも、大人の50%程度しか完成していません。
 ・ジュニア年代は、テクニック(技術)の習得に注力しましょう。

■ジーコは、サッカーの魅力について、次のように言っています。
 『弱者でも強者に勝てる！』『子どもでも大人に勝てる！』試合はやってみなければわからないのです！

■日本サッカーの育ての親であるクラマー氏(故人)が次のように言っていました。
 『自分自身との闘いに勝つこと、それが最も偉大な勝利である！』

30分
技術

■ **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・・・

■ **技術(テクニック)** : (止める、蹴る、運ぶ、かわす)を習得する
 1) **ボールマスタリー**
 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！

2) **ドリブル(運ぶ)** ※ランウイズザボール(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！

3) **フェイント(かわす)**
 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 ※体全体と視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

4) **クーパーテクニック(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なる！**

60分
試合

■ **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)

■ **ワンポイントレッスン** : (ゴールするための攻撃方法)
 (1) クロス(日本ではセンタリングとも言う)
 ・サイドを駆け上がり、**ゴールライン近くからゴール前へクロス**を上げる(グラウンダー又は浮いたボール)。
 ・オフサイドになりにくく、得点のチャンスが一番高い。
 (2) アーリークロス
 ・ゴールライン近くまで行かないで、**もっと早い段階でゴール前のスペースへクロスボール**を入れる。
 ・守備が整っていないのでチャンスではあるが、キックに高い精度が要求される。
 (3) スルーパス
 ・**ディフェンスの裏へ通すパス**。パスの出し手と、受け手のタイミングが大切となる。
 ・パスが通れば大きなチャンスとなるが、守備側は、オフサイドやインターセプトを狙っている。