

姿勢を良くして顔を上げて周りを見よう！ ⇒ 目から情報 ⇒ 早く考えて良い判断 ⇒ 実行

※) 周りを見るときは何を見るの？ 相手、味方、ボール、ゴール、スペースなどを見て情報を集めよう。何を早く考え、判断し、実行する。実行するには技術(テクニック)が必要です。

※) いつ見るの？ ボールコントロールやキックの瞬間以外はいつでも。ボールを持っていないときもいつでも。ボールコントロールしたらすぐ顔を上げて周りを見ます。ボールコントロールする前にも顔を上げて周りを見ることが大切です。

※) **トラップ(ボールコントロール)とキックの瞬間は、逆に、しっかりボールを見ることが大切です。**

※) 『顔を上げて周りを見よう！』と言い続けますので、頑張って、**良い習慣にしましょう！**

この 中から 30分 程度	<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」、いろんな動きを楽しもう</p> <p>①クイックラン(1ステ) ②同(2ステ) ③ポップ(1ステする片足のもも上げ) ④サイドステップ ⑤バックサイドステップ ⑥ジグザグ(横向でジグザグ前後ステップ) ⑦ケンケン飛び ⑧両足そろえてジャンプ(膝を高く上げて行う) ⑨2歩1歩(2歩進み1歩下がるの繰返し) ⑩ 鬼ごっこ ⑪ボール遊び ⑫ストレッチ</p> <p>■ テクニック(技術) : (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 ①ボールタッチ ②タップ ③リフティングいろいろ(高さやリズムを変えてやってみよう！) 【ポイント】・失敗してもいい！ ゆっくりでもいい！ チャレンジし続けることが大切なのです！</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 ①いろいろなドリブル 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周りを見る ・ワンステップワンタッチで練習</p> <p>3) フェイント(かわす) ①ダブルタッチ(イン⇒イン) ※横または斜め後ろへボールを動かしてから前へ進む ②マッシュ(サイドステップ) ※足のステップだけでなく上体も傾け腕も使って相手をだます ③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、逆へ進む ④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逆へ ⑤V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)方向変化が大きいほど良い ⑥ルーレット ※足裏のインサイドなどを使って回転しながら抜いていく(マルセイユルーレット) ⑦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(軸足を踏込む)、インやアウトでかわす ⑧ロコモーション ※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して進む ⑨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 【ポイント】・相手との距離(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！</p> <p>4) クーパーテクニック(基本の8種類) ※コーチの見本を真似して習得しよう！ 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、逆足のインでその反対側へ押出す(180° ターン)を繰返す ⑤外側の足のつま先裏で引寄せ、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内足のつま先裏で引き→同インで止め→逆足インで押す→その足のつま先裏で引くを繰返す ⑧つま先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⇒目標レベルは無量大</p>
60分 程度	<p>■ ミニゲーム(ポゼッション、1対1~4対4、1ゴール、2ゴール、ターゲットゴール、裏ゴール、ラインゴール) ※フリーマンあり・フリーマンなし、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 【ポイント】蹴らない！ 相手が前にいたら、かわしてパス、シュート、ドリブル、ランウィズザボールの判断 【ポイント】1対1の勝負をしよう！ ゆっくり近づき、斜め前にポンと大きくボールを出してスピードで抜き去る 【ポイント】壁パスを使おう！ 相手に近づき、抜くと見せかけ、味方を使って壁パスで突破してみよう！ 【ポイント】ゴールを奪いゴールを守る！ 攻守の切り替え！ 早い判断！ パスカドリブルかシュートか！</p>

■ **ワンポイントレッスン** : 個人戦術(サッカーは考えるスポーツです。)

※) **パス&ゴー**(パスしたら終わりではない！ 次どうする？ 走って移動！ どこへ走る？ 答えは無量大！)

①パスした味方をサポート！ どこへ走る？ ②DFを突破！ どこへ走る？

③スペースをつくる！ (自分が今まで居た場所がスペースとなり、味方がそのスペースを使える！)

※) **オフ・ザ・ボールの動き**(ボールを持っていない選手の動きのこと)！ どこへ走る？ 答えは無量大！

■ **日本代表が求めている選手とはどんな選手？**

ボールを奪うことが出来て、奪ったボールを失わない選手です！ これを目指して頑張ろう！