

スペースへ動いてボールをもらおう！ いい場所にいる味方へパスを出そう！

※)ボールをもらう人は、**角度、距離、タイミング**を考えて合図を出してボールをもらおう。

- ・相手の裏(後ろ)でボールをもらうときは、相手にインターセプトされない角度でスペースへ動く。
- ・もらう位置が近すぎるとボールを持っている味方の邪魔になる。
- ・遠すぎると、ボールは届かない。
- ・ボールを持っている味方が顔を上げた瞬間が、合図の瞬間です。(いつも合図を出し続けるのはダメ)

※)パスを出す人は、**方向、強さ、タイミング**を考えて、**いい場所にいる味方へパスしよう。**

- ・相手にインターセプトされない方向にいる味方を探してパスを出そう。
- ・パスの強さは状況によって変わります。距離によっても変わります。味方が取れる範囲で強く！
- ・顔を上げて、味方と目が合った瞬間が、パスを出すタイミングです。

30分 技術	<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(前向き、顔を上げて) ②前後ステップ(横向き(左右両方やる)でジグザクに前後ステップ) ③2歩1歩(前向き、2歩進み1歩下がるを繰り返す) ④両足ジャンプ(両足をそろえ膝を高く上げて行う) ⑤前向きダッシュからターン:腰を落として細かく早いステップで減速(ボールなしで、ボールありで) ⑥ 鬼ごっこ(ボールなしで、ボールありで) ⑦ボール遊び(手で、足で) ⑧ストレッチなど・・・</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</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(家でも練習しよう!)</p> <p>【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</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</p> <p>【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)</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 ※アウトで横へ、同じ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ステップし、左右に行くふりをし(上体も使って)、相手をかかわす 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(軸足を踏込む)、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と合わせわざ)</p> <p>【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>
60分 試合	<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!</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・インの繰り返し) 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)。これを繰り返す。 ⑤外側の足のつま先裏で引寄せ、逆足インで押出すを繰り返す 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り返し 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り返す 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り返す</p> <p>【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>
	<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</p> <p>【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! フェイント(かわす)を仕掛けよう! 【ポイント】壁パス(ワン・ツー)を使おう! 味方を使って壁パス(ワン・ツー)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! パスカドリブルかシュートか早い判断!</p>

■ **ワンポイントレッスン** : 足の裏でボールコントロール(トラップ)できるようになろう!

※)ボールが来る正面にすばやく移動し、足裏で止める練習をしよう。

- ①ボールが来る正面にすばやく入る。
- ②かかとより、つま先を上げる。(真っすぐも、つま先下がりもダメ!)
- ③指と土踏まずの間につま先に近い部分でボールにタッチして止める。

※)インサイド方向で足の裏で止めない

※)上からボールを押えるような止め方はしない。

⇒ボールをスルーしてしまう場合があるからです。