

**蹴ったら上手にならないよ！ ⇒ えっ！ サッカーなのに？ 蹴ったらあかんの？？？**

※)試合でボールが来たらいつも前へ大きく蹴る人がいます。たまたまゴールになったり、味方へのパスになったり・・・、そしてクリアーとなって味方のピンチを救うことさえあります。

■しかし、残念ながらいつも前へ蹴るだけの選手は上手くはなれません。なぜでしょうか？ どういうことでしょうか？

①前へ大きく蹴るという悪い習慣が身に付いていて、他のプレーをするという判断と技術が身に付かないからです！

②フリーなとき、あわてて前に大きく蹴る必要がありますか？

③前に相手がいるのに、蹴ったら相手に当たるだけです。蹴る振りはしても、蹴らないことが大切です。

④相手をおかわしてシュートかパスかドリブルか！『自分で判断する』という 良い習慣を身に付けましょう！

■ジュニア年代で、一度ボールを持ったならシュートするまで離さない(蹴らない)選手がいました。

その後、日本代表Bまで行って活躍しました。私も小4の時にコーチから、蹴ったら上手にならないよ！

と言われていたので同じように指導をした教え子です。

■ **アップ** : アジリティートレーニング ⇒ 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、ボールありで) ⑧ボール遊び(手で、足で) ⑨ストレッチなど・・・

■ **テクニック(技術)** : (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】・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です！

**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周りを見る ・ワンステップワンタッチで練習

**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、相手をおかわす

- 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、相手をおかわす

- 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)、相手をおかわす

- 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)

【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)** ※基本をベースにいろんなテクニックに応用しよう！

- 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)で少し押して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

60分  
試合

■ **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、等々色々

【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！ 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！

■ **ワンポイントレッスン** : 2対2の攻撃の戦術

- ①1対1にチャレンジしよう！ (間合い(相手との距離)に注意して、練習したフェイントを一杯使ってみよう！)

※)味方から離れれば相手も着いてくるので、味方が1対1をやりやすくなるスペースができる

※)1対1が難しい時は、サポートしている味方に戻して、何回でもやり直す。(味方はサポートしよう)

②壁パス(ワン・ツー)にチャレンジしよう！

※)味方を使って、壁パス(ワン・ツー)でタイミングよく相手を抜こう。(壁はダイレクトでパス！)

- ③逆サイドヘオーバーラップしよう！ (使ってもらえなくてもおとりとなる大切な動き！ 味方が1対1できる)

※)ボールを持った味方が近づいてきたら、その場所から大きく動こう。(2人が近いと相手は守り易い)