

◆サッカーにおけるコーチングとは何でしょうか？

■我々コーチは、次の2つのことを目標に指導(コーチング)しています。

- ①出来ないことを、出来るようにしてあげること。
- ②良い習慣を身につけてあげること。

■そして、コーチングするとき、最も大切なことは次の2つだと考えています。

- ①情熱(経験の有無や上手い下手ではなく、サッカーと子供たちへの情熱が最も大切です。)
- ②計画立案(練習メニューでコーチングの70~80%が決まると考えています。)

■では、選手はコーチに対してどのような態度で接すればいいのでしょうか？

- ①コーチの話をしっかり聞くことが一番大切です。
- ②そして、わからないことがあれば何でも聞くようにしましょう。

※)サッカーが好きで、元気で明るく楽しくサッカーができるようになれば必ず上手になれます！

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 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…</p>
	<p>■ テクニク(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】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回でも多く練習すること！</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 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！両足で出来るように！</p>
	<p>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>
60分 試合	<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！ 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よう！</p>
	<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 : リフティングの練習メニュー(高学年でも使えるメニュー！遊び感覚で楽しんで！)

- ①1人用メニュー: インステップ、インサイド、アウトサイド、足裏、もも、(右だけ・左だけ・左右交互)、頭、世界一周(インステップ⇒頭⇒胸⇒もも⇒インステップ)、マーカーを何枚拾えるか競争、3拍子(右低⇒左低⇒右高⇒左低⇒右低⇒左高)、2拍子(右低⇒左高⇒左低⇒右高)、歩きながら、走りながら、1分間に左右交互で160回目標(柿原コーチの記録は158回)、等々…楽しみながら！
- ②2人1組ボール1個: 2m離れて2~3回でパス、移動しながら、徐々に離れる距離を広げる？
- ③3人1組ボール2個: ボールがない人の合図でパス、合図があるまでは落とさずに我慢のリフティング、※リフティングのスタート: 手を使わないで何種類のスタートテクニクができるかな？6種類以上できる？