

- 新年度、新学年が始まりました！ 新しい学年で、また新たな気持ちで頑張りましょう！
- ◆スポーツで、技術の差が一番出にくいのはサッカーと言われています。足でするスポーツだからです。
- ◆ということは、一杯練習をしなければ、技術は上達しないということです。
- ◆『止める、蹴る、運ぶ、かわす』というサッカーの技術を高めるために、一杯練習をしましょう。
- ◆一番大切なことは『練習をする態度』です！ コーチの話をよく聞き元気に明るく楽しくサッカーをしましょう！

※)集合:挨拶 ※)集合前にはトイレやイ給水などを終わらせて、すぐに練習が出来る準備をしておきましょう

右の 中から いくつ かの 練習 を 30分 程度	<p>■ 個人技術の基礎(止める、蹴る、運ぶ、かわす)を習得しよう！</p> <p>1) ボールマスタリー(アップ、ボールに慣れる)</p> <p>①ボールタッチ ②タップ ③リフティング</p> <p>【ポイント】・最初はゆっくり正確に⇒少しづつ速くりズミカルに⇒少しづつ顔をあげて⇒目標レベルは無量大</p> <p>2) ドリブル(ボールを運ぶ技術)</p> <p>①イン、アウト、足裏 ②細かく速いタッチ ③ターン切返し ④1ステップ1タッチ ⑤スピードの変化</p> <p>【ポイント】・ボールはいつも体のそば ・顔を上げて ・「蹴って進む」のではなく、「押して運ぶ」イメージで</p> <p>3) フェイント(相手をかかわす技術)</p> <p>①ダブルタッチ②マッシュ③V字④シザース⑤ステップオーバー⑥キックフェイント⑦ストップスタート⑧ルーレット</p> <p>【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ること！</p> <p>4) クーバーテクニック(基本の8種類 : コーチの真似をしてみよう！)</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>■ 個人技術の基礎(止める、蹴る、運ぶ、かわす)と、考える力(見ること)を習得しよう！</p> <p>1) パス回し (2~4人でボール1個)、(5~7人でボール2個)、(8人以上でボール3個)</p> <p>【ポイント】ボールコントロールしたらすぐに顔を上げて周りを見て、目が合った味方にパスを出す。</p> <p>【ポイント】パスアンドゴー(パスを出すと同時に、動き出す。どこへ動けばいいのか考える。)</p> <p>2) 相手がいる中でパス回し(2~4人1組の場合は、DF1人)(4~8人1組の場合はDF2人)</p> <p>【ポイント】味方が多く、まだ余裕があるので、あわてないで、『しっかり周りを見る習慣』を身に付けよう。</p> <p>3) 3対3+フリーマンで、ボールポゼッション</p> <p>【ポイント】ボールがある時も、ない時(オフザボール)も、ボール、相手、味方、スペース、ゴールを見よう！</p> <p>【ポイント】良い体の向き、良い姿勢でボールを受ける⇒周りが見える⇒良い判断が出来る</p> <p>■ 個人技術の基礎(止める、蹴る、運ぶ、かわす)と、考える力(見ること)を習得しよう！</p> <p>1) シュート練習いろいろ (①ドリブルから ②パスを受けて2タッチ以内で ③スタート位置を変えて等々)</p> <p>2) ゴールを奪う対人練習 (①1対1 ②2対1 ③2対2 ④3対2 ⑤3対3 等々)</p> <p>【ポイント】・チャレンジの優先順位5原則 (①インターセプトを狙う ②相手のファーストタッチミス の瞬間を狙う③振り向かせない ④遅らせる ⑤一方向へ追い込む)</p>
何れ か3試 合以 上を 目標	<p>■ ミニゲーム (練習した技術を使おう！ 考える(見る)習慣を身に付けよう！)</p> <p>1) ラインゴールゲーム</p> <p>【ポイント】・ドリブル？ランウィズザボール？パス？判断！コース取りを考えよう！</p> <p>2) 4対4のミニゲーム (①狭いピッチで、 ②広いピッチで)</p> <p>【ポイント】・顔を上げて回りを見て考えて、良い判断を実行しよう！ 見ることを習慣にしよう！</p>

※終了:挨拶

【ワンポイントレッスン】

■インステップキック5つのポイント

- ①足首を伸ばし固定 ②立ち足は真横10cm以上離す ③軸足のヒザは曲げる ④ボールよく見る
- ⑤ヒザから下の振りを速く

■インサイドキック・アウトサイドキック4つのポイント

- ①足首固定 ②軸足は目標に向け、けり足をまっすぐ押し出す ③ボールよく見る
- ④ヒザから下の振りを速く