

■少し暑さにも慣れてきたころと思いますが、7月8月とまだまだ暑くなっていきます。
 ◆帽子をかぶり、しっかり水分補給をして、熱中症にならないようにしましょう。
 ◆しっかりご飯を食べ、よく寝て、体力をつけ、暑さに強い体を作りましょう。
 毎日の規則正しい生活は、サッカーをすることと同じくらい大切なことです。 ※)勉強もしっかり頑張るね！
 ◆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給水を終わらせて、すぐに練習が出来る準備をしておきましょう

<p>30分 ~ 40分 目標</p>	<p>■ 個人技(テクニック)の習得 : 一人ボール1個で、いっぱいボールに触ろう、慣れよう、楽しもう！</p> <p>1) ボールマスタリー(ウォーミングアップ、ボールは友達、ボールに慣れよう、ボールと遊ぼう) ①ボールでウォーミングアップ②ボールタッチ③タップ④リフティング⑤アジリティ⑥ストレッチ 【ポイント】・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⇒目標は無量大</p> <p>2) ドリブル(ボールを思い通りに運ぶ技術) ⇔ ランウィズザボール(ボールを早く運ぶ技術) ①イン&アウト、足裏ころがし ②細かく速い連続タッチ ③ターン切返し(イン、アウト、足裏、クラフ) 【ポイント】・ボールはいつも体のそば ・顔を上げて ・「蹴る」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、相手の動きを一瞬止めて遅らせる、相手の重心を動かす、相手をだます) 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 【ポイント】・距離(間合い)が重要！かわせる距離、これ以上近づいたら奪われる距離を知ろう！</p> <p>4) クーバーテクニック(基本の8種類をコーチの真似をしてマスターしよう！1ステップ1タッチで練習！) 【ポイント】・最初はゆっくり正確に⇒よりしなやかに、よりテンポよく、よりすばやく出来るように！</p> <p>5) ドリブルスピードの変化で相手を抜こう！【ポイント】ゆっくりから、爆発的にマッハでダッシュ！</p> <p>■ 『止める、蹴る、運ぶ、かわす』と、『見て考える力』を習得しよう習慣にしよう！(その1)</p> <p>1) パス回しを楽しく(2~5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個など) 【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。 【ポイント】パスアンドゴー(周りを見てどこへ動くか考え、パスを出すと同時に動き出す。)</p> <p>2) 対人パス回し(4~5人対DF1人⇒2~3人対DF1人⇒4~6人対DF2人など) 【ポイント】最初はDF1人で余裕がある中で『しっかり周りを見て考える習慣』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 【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、スペースを見て考えよう！ 【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(考える)が出来る</p> <p>■ 『止める、蹴る、運ぶ、かわす』と、『見て考える力』を習得しよう習慣にしよう！(その2)</p> <p>1) シュート練習(①転がるボールを追いかけて ②斜めにドリブルから切り返して ③DFをつけて) 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】・OFは自由に。・DFは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>
<p>3試合 目標</p>	<p>■ ミニゲーム(ゲームは最高の練習！テクニックを使ってみよう！見て考える習慣を身に付けよう！)</p> <p>1) エリア(ライン)ストップゲーム(ライン通過ゲーム) ※ゴール(得点)方法違う(低学年はエリアが良い) 【ポイント】・ドリブル？ランウィズザボール？パス？⇒見て考えて早く判断できるように！</p> <p>2) 4対4のミニゲーム(3対4でも、4対5でも対戦相手の人数が違ってもハンデを付ければOK！) 【ポイント】・回りを見て考えて、良い向きでボールを受け、良い判断をしよう！見ることを習慣に！</p>

※終了: 挨拶

■ワンポイントレッスン : 個人戦術

●: パス&ゴー(パスしたら終わりではない。次はどうする？走って移動しよう！どこへ走ればいい？)
 ①パスした味方をサポートするためにどこへ走る？ ②DFを突破するためにどこへ走る？
 ③スペースをつくる動き(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う)
 ※)オフ・ザ・ボールの動き(ボールを持っていない選手の動き)が重要！どこへ走ればいい？

■今の日本代表が求めている選手とはどんな選手だと思いますか？
 ボールを奪うことが出来き、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！