

- ボールを持ったら取られないようにしましょう！どうすれば取られない？自分の間合いでキープしよう！
- ◆姿勢を良くして、顔を上げて、周りや相手や味方やゴールを見て、ボールはいつも体のそばに置く！
- ◆細かいボールタッチで相手に近づき、さわられない場所へボールを運び、相手をかわす！
- ◆相手が向かって来たら、ボールに触られる直前に、相手から離れるか、相手をかわそう！
- ◆ボールを持てるようになれば、サッカーがもっと楽しくなるよ！
- ※)サッカーが上手になりたい選手にとって、一番大切なことは『練習をする態度』です！

※)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

ゲーム	<p>■ 最初のゲーム (2ゴールゲームまたは、1ゴールゲーム)</p> <p>4対4を基本に。ゴールキーパーなしで。キックインでリスタート。失敗を恐れずチャレンジ。</p> <p>【ポイント】・ボールを取られないように自由に楽しくボールを持つことにチャレンジしよう！</p>
練習1	<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) ボールマスター(ボールは友達、ボールに慣れよう、ボールと遊ぼう)</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】・ゆっくり正確に⇒少しづつ速くリズムカルに⇒少しづつ顔をあげて⇒目標は無限大</p> <p>2) ドリブル(ボールを思い通りに運ぶ技術を身につけよう。1ステップ1タッチで練習しよう。)</p> <p>①インアウト足裏を使って②細かく素早い連続タッチで③ターン切返し(インアウト足裏クライフ)</p> <p>【ポイント】・ボールはいつも体のそば・顔を上げて・「蹴らないで押して運ぶ」イメージで</p> <p>3) フェイント(相手をかわす、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)</p> <p>①ダブルタッチ②マシューズ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】・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) クーパーテクニック(基本の8種類をコーチの真似をしてマスターしよう！)</p> <p>【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>
練習2	<p>■ ゴールを奪う対人練習 (1対1) ※)ドリブルから相手をかわす(縦に突破するか、中へ切り込むか)</p> <p>【ポイント】 ①細かいドリブルで間合いを詰める(DFとの距離を縮めていく)</p> <p>②相手の足が届く場所にボールをいれない、運ばない。</p> <p>③かわす(相手の足が届かない場所へボールを運ぶ。)</p>
ゲーム	<p>■ 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) ラインゴールゲーム (ドリブルで、ラインゴールを突破すれば、1点！)</p> <p>【ポイント】・ドリブルかランウィズザボールかパスか？⇒早い判断ができるようになろう！</p> <p>2) ミニゲーム (4対4が基本。ゴールキーパーなし。キックインでリスタート。)</p> <p>【ポイント】・ボールを取られないように自由に楽しくボールを持つことにチャレンジしよう！</p>

※終了:挨拶

- ワンポイントレッスン
- 【ミニゲームでは相手にボールを取られないようにしましょう！ そのために次の項目にチャレンジしよう！】
- (1)ドリブルは、姿勢を良くして、顔を上げて、周りを見て、ボールはいつも体のそばに置く。
- (2)相手がいないスペースへ向かってドリブルする。
- (3)細かいタッチのドリブルで相手との間合いを詰めていく。(大きいドリブルは、蹴った瞬間を狙われる！)
- (4)相手の足が届く場所にボールを入れない。自分の間合いで相手をかわす。
- (※)大切なことは、「失敗してもいいからボールを持ってみる事です！相手をかわしてみる事です！」