

元スペイン代表イニエスタは、『常に一步先を読む』

※身長171センチ、体重68キロ、サッカー選手としては小柄なイニエスタ。
 ※しかし、360度に目がついているかのような広い視野と、ゴールに直結する意外性のあるパスを出す。
 ※1本のパスで試合に変化をつけたり、ゴールに繋がる素晴らしいパスをして、見るものを魅了する。
 ※身体が大きい小さいは、点を取ることに関係ないことを、小柄なイニエスタが証明してくれている。
 ※イニエスタがしている次の二つのことにチャレンジして、もっと高みを目指そう！
 ※一つは、周りの状況を把握し、ゲームの展開(流れ)を読み、**視野を広げること**。
 ※二つ目は、ボールを受け取る前に自分の周りの状況を把握し、**常に一步先を読むこと**。

※)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

- 練習1 ■ 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！
- 1) ボールに慣れる(いっぱいボールに触ろう)
 - ①ボールタッチいろいろ②タップいろいろ③ワンバウンドリフティング(高さを変えて)
 - 【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⇒顔をあげて周りを見ながら⇒スピード
 - 2) ドリブル (思い通りに運ぶ。すばやく方向転換する。スピードの変化。周りが見える。)
 - ①イン・アウト・足裏 ②細かく早く連続タッチで ③ターン切返し(方向転換)
 - 【ポイント】ボールは体のそば、姿勢をよくして顔を上げ、周りを見ながら、ワンステップワンタッチで
 - 3) フェイント(惑わす、誘う、かわす、相手の動きを一瞬止める、相手を動かす、間合い、タイミング)
 - ①キック(応用: クライフトーン) ②サイドステップ(応用: ダブル) ③シザース(応用: ダブル)
 - ④ステップオーバー ⑤マッシュューズ(応用: アウト空振りから逆足アウト) ⑥ダブルタッチ
 - ⑦V字(応用: 同足アウトorイン、逆足アウトorイン、クライフ、止めた足を地面に降ろさず方向転換)
 - 【ポイント】DFが触れないぎりぎりの距離(間合い)で行う。相手の動きをよく見る。タイミングが重要。
 - 4) クーバーテクニック (基本の8種類をマスターして色々なテクニックに応用しよう！)
 - 【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！
 - 5) スピードの変化で相手を抜こう！(遅くした時、姿勢を良くして周りを見て、ボールはいつも体のそば)
 - 【ポイント】ゆっくりから、爆発的にスピードアップ！ 姿勢をよくして顔を上げて周りを見る。

- 練習2 ■ 2対1又は2(ラインに止めて1点)※DFをよく見ること。パスか？抜くか？DFを惑わそう。
- 【ポイント】①味方の動き⇒角度、距離、タイミング！(近い時は壁パス(ワンツーマン)もある)
 ②パスする時⇒方向、強さ、タイミング！(抜く時のタイミング⇒DFとの間合い(距離)が重要)
 ③DFは積極的にボールを奪いに行く！(DFがさぼると、OFは上手くならないよ)

- ゲーム ■ ゲーム (ゲームは最高の練習！見て考えて早い判断を習慣に！テクニックにチャレンジ！)
- 1) ラインゲーム(横に長く、縦が短いコート。 ゴールラインに止めれば1点)
 - 【ポイント】横に広がり近づき過ぎない。ドリブルやパスを仕掛けるタイミング。距離(間合い)。
 - 2) ミニゲーム(基本は4人。GKなし、キックインで。人数が違う時はハンディー1点、ドリブルインOK等。)
 - 【ポイント】ミスを恐れず練習したこと、やりたいことにチャレンジして、どんどん失敗しよう！
 - 【ポイント】なぜ上手くできたか、なぜ失敗したかを考えながら、チャレンジを続けよう！

※終了:挨拶

- ワンポイントレッスン(試合でパスを成功させるポイントは、タイミング)
- ・今日は、試合でパスを成功させるコツについてのワンポイントを説明します。
 - ・パスが上手に出来る人と出来ない人の差！って、何でしょうか？各自で考えてみてください……。
 - ・実はパスする人のうまさだけではなく、パスを受け取る人の差が大きいのです。
 - ・パスを上手く出すためのポイントは3つです。3つ全て出来たとき、良いパスとなります。
 - 3つのポイントとは、①パスする方向、②パスの強さ、③パスするタイミングです！
 - ・パスを受け取る人のポイントも3つです。3つ全て出来たとき、良いパスがつながります。
 - 3つのポイントは、①パスを受ける角度、②パスを受ける距離、③パスを受けるタイミングです！
 - ・共通のポイントはタイミング。パス成功の最も重要なポイントはタイミングだったのです。
 - ・レベルが高くなると一瞬のタイミングでしかパスは成功しなくなります。
 - ・二人の息の合ったタイミングこそが、パス成功のポイントなのです！