

<p>■試合に勝つためには、ボールを奪うことが大切です！ ボールを奪えなければ、絶対に勝てません。</p> <p>■ボールを奪ったら、相手ゴールを攻撃。攻撃方法はどんな方法でもOK。ゴールを奪えればいいのです。</p> <p>■ボールを奪えなければ、負けはない方法は1つ！ 試合が終わるまでゴールを守り続けるという方法だけです！</p> <p>■しかし、ゴールを守り続けたとしても、絶対に試合に勝つことは出来ません！</p> <p>■試合に勝つためには、どうしてもボールを奪わなければならないのです！</p> <p>■試合でボールを奪うためにはどうすればいいのでしょうか？</p> <p>■簡単です。練習でも、全力でボールを奪いにいけばいいのです。</p> <p>■練習で出来ないことは、試合でも出来ません。</p> <p>■練習の時から、全力で相手のボールを奪いに行くという良い習慣を身に付けましょう！</p>
--

30分程度	<p>■ アップ : SAQトレーニング(スピード・アジリティ・クイックネス)。「すばしっこさ」「身のこなし」が重要。</p> <p>①サイドステップ②スキップ③横向きジグザグ④ケンケン(片足&両足)⑤2歩1歩(前へ2歩&後へ1歩)</p> <p>⑥反復横跳び ⑦5mダッシュ(スタート色々)⑧180度ダッシュターン⑨氷鬼ごっこ ⑩しっぽ取り</p> <p>⑪片手ボール落とし⑫ボール蹴り出し⑬マーカーの間を対面で2人鬼ごっこ⑭各種競争(ボール有&無)</p> <p>⑮ボール投げ上げキャッチ(その場で、走ってジャンプして、ショートバウンドで)⑯パスケドリ&スキップドリ</p>
	<p>■ テクニック(技術) : ※ボールを止める、蹴る、運ぶ、かわすを習得しよう！</p> <p>1) ボールマスタリー ※習うより慣れよう！ ひたすら繰り返す！ 1回でも多くボールを触ろう！</p> <p>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 (※出来ることを増やしていこう)</p> <p>【ポイント】・失敗してもいい！ ゆっくりでもいい！ コーチや上手な友達の真似をしてみよう！</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</p> <p>①ドリブルいろいろ ②8の字ドリブル ③方向と角度の変化、ターン切返し ④スピード(リズム)の変化</p> <p>【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周りを見る ・1ステップ1タッチのリズム</p>
	<p>3) フェイント(かわす) ※得意のフェイントを見つけよう！</p> <p>①ダブルタッチ ※ボールをヨコ⇒タテに運ぶ！ 両足のインサイドを使う。(足裏で横へ転がしてもOK)</p> <p>②アウト・イン ※ボールをヨコ⇒タテに運ぶ！ 同じ足のアウトサイド⇒インサイドを使う。</p> <p>③マッシュ ※ボールの手前で大きくステップ、逆足アウトで押出す。体全体で相手をだます！</p> <p>④シザース ※ボールをアウトで地面すれすれにまたぎ着地、逆足アウトで逆へ進む！</p> <p>⑤ステップオーバー ※インでまたぎ着地、逆足で踏ん張り、またいだ足のアウトで逆へ押出す！</p> <p>⑥V字 ※足裏で引き押出す(同じ足又は、逆足のインかアウトで押出す)角度が大きいほど良い</p> <p>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)</p> <p>⑧キックフェイント ※本当に蹴ると見せかけて(軸足を踏込む)、蹴らないで、インやアウトでかわす</p> <p>⑨ストップスタート ※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して進む</p> <p>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 (合わせわざ)</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ろう！</p>
60分程度	<p>4) クーパーテクニク(基本の8種類) ※基本を習得して、他のテクニクに応用しよう！</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)。これを繰り返す。</p> <p>⑤外側の足のつま先裏で引寄せ、逆足インで押出すを繰り返す</p> <p>⑥アウトで横へ→同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</p> <p>⑦内足のつま先裏で引き→同インで止め→逆足インで押す→その足のつま先裏で引くを繰り返す</p> <p>⑧つま先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し出すを繰り返す</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>■ 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)</p> <p>※フリーマンあり・なし、同人数で対戦、違う人数で対戦、大会形式で等々。ゲームは全力で！</p> <p>【ポイント】蹴らない！ 相手が前にいたら、かわして、パス、シュート、ドリブル、ランウィズザボールの判断</p> <p>【ポイント】1対1！ 間合いが重要！ かわせる距離は？ これ以上近づいたら取られる距離を知ろう！</p> <p>【ポイント】壁パスを使おう！ 相手に近づき、抜くと見せかけ、味方を使って壁パスで突破してみよう！</p> <p>【ポイント】ゴールを奪いゴールを守る！ 攻守の切り替え！ 早い判断！ パスカドリブルかシュートか！</p>

<p>■ワンポイントレッスン : 試合に勝つために、ボールを奪う！</p> <p>①インターセプトを狙う : パスの出どころを予想し、パスが出た瞬間にパスカットを狙う。(可能かどうかの判断)</p> <p>②相手のトラップミスの瞬間を狙う : 完璧なトラップなどないと思って、少しのミスでも見逃さないで狙う</p> <p>③相手を振り向かせない : 後ろから厳しくボールを奪いに行き、絶対に前は向かせない！</p> <p>④遅らせる : 味方のDFが戻ってくるまで、相手の攻撃を遅らせ、絶対に抜かれない！</p> <p>⑤一方向に追い込む : 両サイドのタッチラインのどちらか(ゴールから遠い方向)へ追い込む</p>
--