

## 自分の判断で楽しいサッカーを！

※自分で考え、自分で判断してこそサッカーは楽しい！やりたいことが出来るように技術を学ぶ！

※楽しいサッカーをしよう！（クリエイティブ、創造力、ひらめき、アイデア、意外性がキーワード）

※自分も、選手も、観ている人も、皆がわくわくするような楽しいサッカーを目指そう！

15分 ～ 20分	<p>● 個人技(テクニック)の基礎（止める、蹴る、運ぶ、かわす）を習得しよう！</p> <p>1) ボールマスター</p> <p>①ボールタッチ②タップ③リフティング(甲、イン、アウト、もも、足裏、頭、肩、胸、高さやリズムを変えて) 【ポイント】・最初はゆっくり ⇒ 少しづつ速く、リズムカルに！（繰り返し練習しよう！）</p> <p>2) ドリブル(運ぶ)</p> <p>①イン、アウト、足裏、つま先 ②方向と角度の変化、ターン切返し ③スピード(リズム)の変化 【ポイント】・ボールはいつも体のそば ・顔を上げて ・「押して運ぶ」イメージで</p> <p>3) フェイント(かわす)</p> <p>①ダブルタッチ ②マッシュズ ③シザース ④V字 ⑤ロコモーション(ストップ・スタート) 【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) クーパーテクニック(基本の8種類の内、1月は下記を練習しよう) アウトサイドフック→アウト→インサイドフック→インサイド(同じ足で180° ターン) 【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⇒目標レベルは無敵大です！</p>
15分 ～ 20分	<p>● 1対1で、対人プレーの駆け引きを習得しよう！</p> <p>1) 1対1</p> <p>【ルール①】コートの中で1対1。終了の合図があった時、ボールキープしていた人が勝ち。 【ルール②】コートの中で1対1。攻撃方向を決め、ゴールラインを通過すれば1点。 【ポイント】相手の動きをよく見て、逆を取る。駆け引き。フェイント。切り替えし。スピードの変化。</p>
15分 ～ 20分	<p>● ゲーム(3対3のライン通過) ⇒ いろいろなフェイントやドリブルを使って、1対1で勝負しよう！</p> <p>・【ポイント】個人技(テクニック)の基礎（止める、蹴る、運ぶ、かわす）を習得しよう！実践練習で！</p>
20分 ～ 30分	<p>● ゲーム(4対4の裏ゴール) ⇒ 首を振り、周り見て、早く判断する力を習得しよう！</p> <p>・【ポイント】全員攻撃、全員守備！ひとりがさぼると、チームは負ける！今、どこへ動けばいい？見て考えよう！</p> <p>● ゲーム(4対4のコーンゴール) ⇒ 首を振り、周りを見て、早く判断する力を習得しよう！</p> <p>・【ポイント】ゴールを奪う！ゴールを守る！攻守の切り替え！早い判断！全力で！</p>

※終了:挨拶・片づけ・コートブラシ (10分)

### ■【自分の判断で楽しいサッカーを！ ワンポイントレッスン】コーチも選手もプロではなくアマ

【1】良い習慣を身につけよう！（家に帰ったら宿題をする！習慣になれば苦にならないのと同じ）

● 良い習慣とは？ ⇒ ボールを受ける前に、いいからだの向きで、いい姿勢になることです！

①知っているレベル（理解し、頭ではわかっているレベルです。）

②意識すればある程度できるレベル(コーチに言われたときだけ出来るレベルです)

③意識すればしっかり出来るレベル(コーチに言われたら、意識が高くなり、きっちり出来るレベルです)

④無意識にしっかり出来るレベル（このレベルが、『良い習慣』が身についたと言えるレベル！目指すべきレベルです！）

⇒ 良い習慣が身につけば、意識を『いい判断』だけに集中できる！

⇒ そして、『いい判断』こそが、『楽しいサッカー！』に繋がるのです！