

<p><b>●ボールポゼッション、パスワークがテーマです！</b></p> <p>①ゲームでは相手が必ずいます。</p> <p>②相手がいないスペースへ動いてボールをもらうようにしましょう。</p> <p>③いい体の向きで、アイコンタクトや声や手振りなどを使ってパスワークにチャレンジです！</p>	
15分 ～ 20分	<p><b>● 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！</b></p> <p>1)ボールマスタリー</p> <p>①ボールタッチ②タップ③リフティング 【ポイント】・最初はゆっくり ⇒ 少しずつ速く、リズムカルに！</p> <p>2)ドリブル(運ぶ)</p> <p>①ドリブル色々 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 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】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！</p> <p>2)クーバーテクニック(基本の8種類の内、2月は下記を練習しよう)</p> <p>・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) 【ポイント】・ゆっくり正確に⇒しなやかに、テンポよく、すばやく⇒目標レベルは無敵大！</p>
15分 ～ 20分	<p><b>● パスアンドゴーとボールポゼッション</b></p> <p>①3～6人程度1組で、ボール1～2個を使って、パス回し。(自由に！)</p> <p>②パスアンドゴー！(パスした人(場所)へ走り、その後は、動き直す。)</p> <p>③パスアンドゴー！(パスした人へ早く寄せてプレスをかけ、動き直す)</p> <p>④ボールポゼッション(チームでボールキープ)を行い、人鬼に奪われないように。</p> <p>ポイント1・いい体の向き(全体が見える向き)でボールを受ける！</p> <p>ポイント2・パスした後の1歩は、次の場所(スペース)へ移動の1歩！</p> <p>ポイント3・ピッチを広く使ってボールポゼッション。</p> <p>ポイント4・パサーは(方向・強さ・タイミング)、レシーバーは(角度・距離・タイミング)</p> <p>ポイント5・コミュニケーション(アイコンタクト、声、手振り)が重要！</p>
40分 ～ 50分	<p><b>● ミニゲーム(1チームは3～5人程度):自分の判断で自由に楽しく！</b></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> <p>【ポイント】個人技(テクニック)を使う！ パスアンドゴー！ ボールポゼッション！</p>
<p><b>【ワンポイントレッスン】</b></p> <p>★パサー(パスを出す人)が気をつけること</p> <p>①出す方向 ②出す強さ(強すぎない、弱すぎない) ③出すタイミング(一瞬しかない！)</p> <p>★レシーバー(パスをもらう人)が気をつけること</p> <p>①もらう角度(死角から外れる) ②もらう距離(近すぎない、遠すぎない)</p> <p>③もらうタイミング(声を出すタイミング、動き出すタイミング、一瞬しかない！)</p>	