

【山田くらぶサッカースクール(担当:柿原コーチ):平成30年3月(第33回)のメニュー】(幼・1・2・3年対象)

<p>●3月で今年度も終わります。しっかり練習して4月からの新学年を迎えましょう！</p> <p>①ボールを『運ぶ、蹴る、止める』の個人技と、相手を『かわす』ことが大切です。</p> <p>②自分に合った目標を持とう！ 例えば、3年までにリフティング左右交互で50回！</p>	
15分 ～ 20分	<p>●ウォーミングアップ</p> <p>1) ボールマスタリー</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</p> <p>【ポイント】・少しずつ速くりズミカルに⇒そして顔をあげて</p> <p>2) ドリブルの練習</p> <p>①細かいタッチ②方向、角度の変化 ③スピードの変化</p> <p>【ポイント】・ボールはいつも体のそば ・顔を上げて</p> <p>3) フェイントの練習</p> <p>①マッシュズ ②シザース ③V字 ④ロコモーション⑤ダブルタッチ</p> <p>【ポイント】・相手との間合いが重要！ 抜ける距離近づいたら危ない距離を知る！</p> <p>4) 今月のクーバーテクニック</p> <p>・つま先(足裏)で引き寄せ、逆足のインサイドでV字方向へ押出す。</p> <p>【ポイント】・しなやかに、テンポよく、すばやく (ワンステップワンタッチで)</p>
15分 ～ 20分	<p>●対人練習</p> <p>1) 1対1</p> <p>・エアーストップ(前は2点、左右は1点)</p> <p>【ポイント】・いろんなテクニックを使ってみよう ・守備は、相手の前に立つこと！</p> <p>2) 2対2</p> <p>①エアーストップ(前のゴールエリアにボールを止めたら1点)</p> <p>【ポイント】・味方から離れてボールをもらおう！</p> <p>【ポイント】・守備は、ボールをもっている相手の前に立とう！</p>
40分 ～ 50分	<p>●ミニゲーム (ゴールへ、シュートありの2対2)</p> <p>・チャンピオンズリーグ (勝ったら上がる、負けたら下がる。)</p> <p>【ポイント】・離れてボールをもらおう！ 相手の前に立ってボールを奪おう！</p>
<p>【ワンポイントレッスン】</p> <p>★戦術面からのドリブルの種類</p> <p>①突破 ②キープ ③数的優位をつくる</p> <p>&lt;ポイント&gt;次に何をすることが重要！パス？シュート？ ドリブルは手段！目的ではない！</p> <p>★技術面からのドリブルの種類</p> <p>①速い ②ゆっくり ③方向、角度、スピードの変化 ④いろんな足の部分を使う ⑤細かなタッチ</p> <p>★ドリブル練習での注意点</p> <p>①ボールはいつも体のそば ②顔を上げて、周りを見て</p> <p>③「けて進む」のではなく、「押して運ぶ」イメージで</p> <p>④細かいタッチで！ 足にボールがくっついていてるように！</p> <p>⑤間合いが重要。うまく抜ける距離、近づいたら危ない距離を知ること！</p>	