

**新型コロナウイルスを予防しながら、サッカーができる喜びを感じて、みんなで頑張りよう！**

- ・練習して上手くなって、もっともっとサッカーを楽しもう。
- ◆『ボールを運ぶ・蹴る・止める・相手をかかわす』という技術を少しずつできるようにしていきましょう！
- ◆『考えるサッカー』ができるようになりましょう！
- ◆『考えるサッカー』とは、『自分で判断できる楽しいサッカー』と思ってください。
- ・考えるサッカーは、『顔を上げて周りを見る』ことから始まります！
- ・ボールがある時もない時も、まずは、『顔を上げて周りを見る！』という「良い習慣」を身に付けましょう！
- 今月は、コロナ対策として、接触プレーが起こるミニゲームは行わないこととします。**
- ☆ドリブル、フェイント、パス、コントロール、シュートといった『個人テクニック』を練習しましょう！

- 練習1 ◆ 技術(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！
- 技術**
- 1) **ボールに慣れる**(いっぱいボールに触ろう！ボールに触った数だけ上手くなる。)
    - ①手を使ってボール遊び ②ボールタッチ ③タップ ④リフティング
    - 【ポイント】できることを増やしていこう。最初はゆっくり⇒少しづつ速く⇒顔を上げて周りを見ながら
  - 2) **ドリブル** (自由に方向やスピードを変える。周りが見えることが大切！) **ランウィズザボール**との違い
    - ①イン・アウト・足の裏などを使って ②細かく早い連続タッチで 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て周りを見ながら、ワンステップワンタッチで練習
  - 3) **フェイント**(だます、惑わす、誘う、かわす、相手を動かしたり止めたり、間合いとタイミングが重要)
    - ①キックフェイント(応用: クライフターン) 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マッシュズ(インからアウト、応用: アウト空振りから逆足アウト) ⑥ダブルタッチ
    - ⑦V字(足裏で引きボールから離さずアウト又はインで押す、離して逆足アウト又はインで押す)
    - 【ポイント】DFが触れないぎりぎりの間合いで行う。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⇒色々なテクニックに応用！まずは、アウトインから)
    - 【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) **ドリブルのスピードの変化!** (『基本ドリブル』から、爆発的にスピードアップ！を繰り返す)
    - 【ポイント】『基本ドリブル』とは、姿勢をよくして顔を上げて周りを見ながら、ボールはいつも体のそば

- 練習2 ■ **パスとボールコントロール(ファーストタッチ)**
- パス**
- 1) **ダイレクトパス(ワンタッチパス)**
    - ①インサイドキックで足元へ正確にパスを出す(2人でボール1個で行う)
    - ②ダイレクト(ワンタッチ)で、正確に相手にボールを返す(パスを出す)
  - 2) **ツータッチパス(ワンタッチでボールコントロールし、ツータッチ目でパスを出す)**
    - ①ファーストタッチで、自分が一番いいと考えた場所へボールを運ぶ(置く)
    - ②ツータッチ目で相手が欲しいと思っている場所へパスを出す
    - 【ポイント】①パスを出す人は、方向・強さ・タイミングが重要！
    - ②パスの受け手は、角度・距離・タイミングが重要！

※終了: 挨拶

- ワンポイントレッスン 【ドリブルとランウィズザボールの違いを知って使ってみよう】**
- ①ドリブルは、相手に取られないように、いつも自分のからだのそばにボールを置くこと。
  - ②ランウィズザボールは、ボールと一緒に走ること(大きく蹴って、走ること)。
- ・前にスペースがあり、そのスペースに行きたいとき、ドリブルでは時間がかかる。
  - ・ランウィズザボールはボールを走らせ、自分も走るの、ドリブルより格段に速くそのスペースへ行ける。