

試合の局面局面での判断⇒そして実行

※サッカーの試合では 局面局面でどう判断するかということがとても重要です。

※そして、自分で判断したことを、確実に実行できる技術力も必要です。

※判断力と技術力の両方のレベルアップに最適なメニューは？ミニゲームです！全力で楽しんで下さい！

15分 ～ 20分	<p>● 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) ボールマスタリー ①ボールタッチ ②タップ ③リフティング (部位や方向や高さやリズムを変えて) 【ポイント】・最初はゆっくり ⇒ 少しずつ速く、リズムカルに！(集中して、繰り返し練習しよう！)</p> <p>2) ドリブル(運ぶ) ①イン、アウト、足裏、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 ・姿勢を良くして顔を上げて周り(スペース等)を見る ・「押して運ぶ」イメージで</p> <p>3) フェイント(かわす) ①ダブルタッチ②マッシュ③シザース④ステップオーバー⑤V字⑥ルーレット ⑦キック⑧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) 今月のクーバーテクニック:基本の8種類のうちの、5つ目 外側の足のつま先(足裏)で引寄せ、逆足のインサイドで持ち出す(押し出す)。 【ポイント】・ボールタッチの間に、ドリブルは入れない！(ワンステップ・ワンタッチ!)・リズムカルに！</p>
15分 ～ 20分	<p>● 1対1の対人プレー (駆け引き)を習得しよう！</p> <p>・1対1でライン通過ゲーム。ゴールラインをドリブル通過すれば1点。 8m×8mエリア。OFは角からスタート。DFも①隣の角②対面からスタート。DFの合図で同時スタート。 OFの前のある2つの辺がラインゴール。ドリブル通過で1点。DFはゴールを守り、ボールを奪う。 【ポイント】相手の動きをよく見て逆を取ろう(駆け引き、ドリブル(運ぶ)、フェイント(かわす)、クーバーテクニック)</p>
20分 ～ 40分	<p>● ミニゲーム(3対3のライン通過) ⇒ フェイントやドリブルを使って、1対1で勝負しよう！ 【ポイント】テクニックの実践練習！ 相手がたくさんいる中で、何点取れるかチャレンジしよう！</p> <p>● ミニゲーム(ボールポゼッション) ⇒ 3対3+フリーマン又は、4対4、又は5対5等... 【ポイント】ボールがない時の動き方が重要(オフ・ザ・ボールの動き)</p> <p>● ミニゲームいろいろ(4対4) ⇒ 裏ゴール、1ゴール、2ゴール、ターゲットゴール、本物ゴール、... 【ポイント】ゴールを奪う！ゴールを守る！ 攻守の切り替え！ 周りを見て早い判断！</p>

※ミニゲームは必ず行います。内容は場所や備品や人数によって考えます。ピブスは必ず持ってきて下さいね。

【■ 『ボールばかり見ないで周りを見る！』と言われたことはないですか？の ワンポイントレッスン！】

①試合中にボールを見ることはとても大切なことです！

・キックオフの笛が鳴ってから、終了の笛が鳴るまで、原則としてずっとボールを見ます！

・ボールを見なくて良い時は、アウトオブプレーの時だけです。ただし、いつインプレーになるかわからないのでやはりボールを見ます！

・自分のチームのゴールキックの時、ボールに背中を向けて前へ走る人がいますが、ダメです！ボールを見て下さい！

② それでは、ボールばかり見ないで、周りを見るとはどういうことなのでしょう？？？

・パスを受ける時は、味方がパスを出す直前と、ボールの移動中、少なくとも2回は首を振って周りを見ましょう！

・自分のチームのゴールキックの時、何回も首を振ってボールも周りも見ながら前へ走りましょう！

③もうわかったと思いますが、ボールを見ながら、すばやく首を振って周りの状況を見ることが大切なのです！

相手、味方、ゴール、スペースなどを見ます。しかし、次の瞬間にはまた周りは変化しています。

そのため、何回も何回も首をすばやく振って周りの状況を把握し続けることがすごく大切だということです！

※)ご父兄へ: 寒くなってきました。練習中はジャージを脱いでシャツになることもあり、忘れ物が多くなる季節です。名前の記載の再確認をお願いします。手袋は必要です。すぐに指先に穴が開くので100円ショップにあるようなものでも十分だと思いますが...

※) 中学から大学までサッカーをする時間は10年間もあります(しかもほぼ毎日)。小学校の6年間で、『自分の判断で楽しいサッカーを！』『決めたらやり抜け！』が出来るようになってくれれば大成功だと私は思っています。子供たちが、ずっとサッカーが好きでいてくれればこんな嬉しいことはありません！