

サッカーを通して、「たくましく思いやりのある人」になってほしいと願っています！

- ・友達と体をぶつけあって始めて痛みを知ります。
- ・試合に負けて本当の悔しさを味わいます。
- ・助け合って勝利したとき、チームの仲間と嬉しさを共有できます。
- コンピューターゲームでは学ぶことのできないことをサッカーは教えてくれます。
- ・そしてサッカーに必要な判断力、技術力、体力などは、練習や試合をする中で上達していきます。
- そうした積み重ねの中でこそ子供たちは、「たくましく思いやりのある人」になっていくと思っています。
- ・うまくなるほど面白くなり、さらにサッカーのよさが分かってきます。
- 積み重ねること、続けていくこと、自分の限界より少しだけ頑張ることで夢が叶うと信じています。
- ・今年もみんなが、元気で明るく楽しくサッカーを続けられるよう全力で応援したいと思っています。

15分 ~ 20分

● **テクニックの基礎 (止める、蹴る、運ぶ、かわす)を習得しよう！**

1) ボールマスターー

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やってみよう！)

【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！)

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

3) フェイント(かわす)

①ダブルタッチ(イン⇒イン又はアウト、足裏横ころがし⇒イン又はアウト)※ヨコ⇒タテ、ヨコ⇒ヨコ⇒自由

②マッシュ(サイドステップ、ダブルステップ、連続ステップ)※体を左右に動かし相手の重心をずらす

③シザース(ダブルシザース、連続シザース)④ステップオーバー(インでまたぎ同じ足のアウトで押出す)

⑤V字(足裏で引き:同じ足のイン又はアウトで押出す、引いた足の逆足のイン又はアウトで押出す)

⑥ルーレット(両手を張って相手を押える) ⑦キックフェイント(インサイドフックやアウトで持出す)

⑧ロコモーション(イン、足裏でストップし瞬間逆足でスタート。腰を反転しストップすると見せかけ、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！

4) 今月のクーパーテクニック:基本の8種類のうちの、7つ目

ボールを足を閉いて立つに外側に直ぐ⇒ボールから遠い足の裏で引き⇒同じ足のインでヘッドツクさせ⇒逆足のインで押出し、足裏でストップさせ、同じ足の裏で引きインでストップさせ逆足のインで押出す(繰り返し)

【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！

15分 ~ 20分

● **1対1の対人プレーで駆け引きを習得しよう！(約8m×8mエリア)**

・1対1でゴール(ライン)通過ゲーム。

・ゴールラインはDFの左右のライン(レベルが上がれば狭く)。

・DFがOFにパスをしたら1対1スタート

【ポイント】相手の動きをよく見て逆を取ろう(駆け引き)

【ポイント】使うテクニックは、切り返し、フェイント、ドリブル、スピードの変化

20分 ~ 40分

● **ミニゲーム(3対3のライン通過) ⇒ 駆け引き、切り返し、フェイント、ドリブル、スピードを使って**

【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、1対1の駆け引きを練習しよう！

● **ミニゲーム(ボールポゼッション) ⇒ 3対3+フリーマン、4対4など**

【ポイント】ボールがない時の動きが重要(オフ・ザ・ボールの動き)、相手の間に瞬間的に顔を出す！

● **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、本物ゴールなど**

【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！

※ミニゲームは必ず行います。ピブスは必ず持ってきて下さいね。

■ **ワンポイントレッスン : 個人戦術 (その1)**

● **守備の3原則をマスターしよう！(DFのポジショニングの基本原則を覚えよう！)**

基本原則① : 相手とゴールを結んだライン上に立つ

基本原則② : ボールと相手を同一視野に入れる(同時に見る)ことができるポジションに立つ

基本原則③ : 裏を取られず、かつインターセプトを狙える間合い(距離)に立つ

※目標は、考えなくても自然に(無意識に)出来るレベル！ (習慣になるまで練習しよう！)