

■自分の判断で、サッカーを楽しもう！特にゲームは全力で楽しんで下さい！それが上手くなるコツです！

- ・ボールを持ったとき、さあ、これからどうしよう・・・と考えますか？
- ・それとも、ボールを持つ前から、持った時にはどうしようと先に考えていますか？
- ・先に考えることで、よい判断を速くできるようになり、例えばシュートやダイレクトプレーも出来てしまいます。
- ・ボールがきてから、さあこれからどうしよう・・・と考えていたら、せっかくのチャンスを失ったり、ボールを奪われてしまいます。
- ・サッカーは考えるスポーツです！
- ・瞬間的に考えて、自分で判断して、どうするかを決める！その判断の連続なのです。
- ・よい判断をするために、顔を上げて首を振って周りを見て、情報を集めることが大切なのです。
- ・良い習慣を身に付けて、今月も大好きなサッカーをいっぱい楽しみましょう！

■ **アップ** : SAQトレーニング(スピード・アジリティー・クイックネス)。サッカーでは「すばしっこさ」が重要です。
 ①クイックラン(1&2ステップ) ②サイドステップ ③横向きジグザグ ④ケンケン(片足&両足)
 ⑤2歩1歩(前へ2歩&後へ1歩) ⑥反復横跳び ⑦前後&左右180度ターン ⑧5mダッシュ(スタート色々)
 ⑨氷鬼ごっこ ⑩しっぽ取り ⑪片手ボール落とし ⑫ボール蹴り出し ⑬マーカー間2人鬼ごっこ
 ⑭ボールキャッチ&ジャンプ&ショウバン⑮バスケットリ&スキップドリ ⑯各種競争サッカー運動会 ⑰ストレッチ

■ **テクニック(技術)** : (止める、蹴る、運ぶ、かわす)を習得する
 1) **ボールマスター** ※習うより慣れよう！ひたすら繰り返す！
 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 (出来ることが増えてくると自信がでできます)
 【ポイント】失敗してもいい！ ゆっくりでもいい！ コーチや上手な友達の真似をしてみよう！

2) **ドリブル(運ぶ)** ※ランウィズザボール(大きく蹴って、ボールと一緒に走る)との違い
 ①ドリブルいろいろ ②8の字ドリブル ③方向と角度の変化、ターン切返し ④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を見る ・ワンステップワンタッチでリズム練習

3) **フェイント(かわす)**
 ①ダブルタッチ ※ボールをヨコ⇒タテに運ぶ！両足のインサイドを交互に使う。(足裏で横へ運んでもOK)
 ②アウト・イン ※ボールをヨコ⇒タテに運ぶ！同じ足のアウトサイド⇒インサイドを使う。
 ③マッシュ ※ボールの手前で大きくステップし、左右に行くふりをする。体全体で相手をだます！
 ④シザース ※ボール前の地面すれすれにアウトで進むフリ(空振り)をし着地、逆足アウトで逆へ進む！
 ⑤ステップオーバー ※インでまたぎ進むフリ(空振り)し、逆足で踏ん張り、またいだ足のアウトで逆へ進む
 ⑥V字 ※足裏で引き出す(同じ足のインかアウト、逆足のインかアウトで出す)角度が大きいほど良い
 ⑦ルーレット ※足裏やインなどを使って身体を回転させながら抜いていく(マルセイユルーレットなど)
 ⑧キックフェイント ※体全体と目線を使って本当に蹴ると見せかけて(軸足を踏込む)、インやアウトでかわす
 ⑨ストップスタート ※足裏やインで止めると見せかけ、相手も止まろうとした瞬間に、一気にスピードアップして進む
 ⑩スラップ・ステップオーバー※足裏で横へ転がした後、ステップオーバーを行う(合わせわざ)
 【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ろう！

4) **クーパーテクニック(基本の8種類)** ※コーチの見本を真似して習得しよう！
 ①右アウトフロント⇒右インフロント⇒左アウトフロント⇒左インフロント。(アウト・イン・アウト・インの繰り返し)
 ②アウトフロント⇒アウトサイドフック(切返し)⇒アウトフロント⇒アウトサイドフック(同じ足で180°ターン)
 ③アウトサイドフック(切返し)⇒アウトで出す⇒インサイドフック⇒インで出す(同じ足で180°ターン)
 ④外足で内側へまたいで、逆足のインでストップし、すぐインで出す(180°ターン)。これを繰り返す。
 ⑤外側の足のつま先裏で引寄せ、逆足インで出すを繰り返す
 ⑥アウトで横へ⇒同足裏で止め逆足をボールの前へ着地し止めた足を外側へ⇒逆アウトで横へ
 ⇒同足裏で止め逆足をボールの前へ着地し止めた足を外側へ着地の繰り返し
 ⑦内足のつま先裏で引き⇒同インで止め⇒逆足インで出す⇒その足のつま先裏で引くを繰り返す
 ⑧つま先裏で少し押し引いて同足インで軸足後ろを通し⇒逆足アウトフロントで押し出すを繰り返す
 【ポイント】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⇒目標レベルは無量大

■ **ミニゲーム**(ポゼッション、1対1~4対4、1ゴール、2ゴール、ターゲットゴール、裏ゴール、ラインゴール)
 ※フリーマンあり・なし、同人数で対戦、違う人数で対戦、大会形式で等々。**ゲームは全力で！**
 【ポイント】蹴らない！相手が前にいたら、かわして、パス、シュート、ドリブル、ランウィズザボールの判断
 【ポイント】1対1！間合いが重要！かわせる距離は？これ以上近づいたら取られる距離を知ろう！
 【ポイント】壁パスを使おう！相手に近づき、抜くと見せかけ、味方を使って壁パスで突破してみよう！
 【ポイント】ゴールを奪いゴールを守る！攻守の切り替え！早い判断！パスかドリブルかシュートか！

■ **ワンポイントレッスン** :フェイントは、顔(目)を使って、体全体を使って、相手をだますことが大事！
 ①相手の斜め後ろに、自分味方がいるようなふりをする(顔を上げてその方向を見る)。
 ②相手はその方向が気になり、その方向にパスを出させないようにしようと思う。
 ③顔(目)を上げて、その方向へパスをするふりをして、ぎりぎりでボールを切り返す。
 ④相手の体重は、架空の選手の方に移動しているので、切り返されたら急には追いつけない。
 ⑤爆発的なスピードでその場所から離れることで、フェイント大成功！となる。
 ⑥声も同時に使えば、もっと効果的になる。
 例えば、『もっと前、そこ！出すぞ！』や『裏！走れ！』など、そこに人がいると思わせるように・・・