

- 新しいクラスに慣れてきましたか?お友達もたくさんできたでしょうか?
- ◆山田くらぶでも少しづつお友達を増やしていければいいですね。
- ◆同学年の皆が上手になれば、どんどん対外試合に勝てるようになります。
- ◆試合に勝ったりゴールを決めればすごく嬉しいのでまたサッカーがやりたくなります。
- ◆一番大切なことは『練習をする態度』です!コーチの話をよく聞き元気に明るく楽しくサッカーをしましょう!

※)集合:挨拶 ※)集合前にはトイレや給水を終わらせて、すぐに練習が出来る準備をしておきましょう

30分 ~ 40分 目標	<p>■ 個人技(テクニック)の習得</p> <p>1) ボールマスタリー(ウォーミングアップ、ボールは友達、ボールに慣れよう)</p> <p>①ボールでウォーミングアップ②ボールタッチ③タップ④リフティング⑤アジリティ⑥ストレッチ 【ポイント】・ゆっくり正確に⇒少しづつ速くりズミカルに⇒少しづつ顔をあげて⇒目標は無量大</p> <p>2) ドリブル(ボールを思い通りに運ぶ技術) ⇔ ランウィズザボール(ボールを早く運ぶ技術)</p> <p>①イン&アウト、足裏ころがし ②細かく速い連続タッチ ③ターン切返し(イン、アウト、足裏、クラフ) 【ポイント】・ボールはいつも体のそば ・顔を上げて ・「蹴る」のではなく、「押して運ぶ」イメージで</p> <p>3) フェイント(相手をかかわす、相手の動きを一瞬止めて遅らせる、相手の重心を動かす、相手をだます)</p> <p>①ダブルタッチ②マッシュ③V字④シザース⑤ステップオーバー⑥キックフェイント⑦ストップスタート⑧ルーレット 【ポイント】・距離(間合い)が重要!かわせる距離、これ以上近づいたら奪われる距離を知ろう!</p> <p>4) クーバーテクニック(基本の8種類をコーチの真似をしてマスターしよう!1ステップ1タッチで練習!)</p> <p>【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!</p> <p>5) ドリブルスピードの変化で相手を抜こう! 【ポイント】ゆっくりから、爆発的にダッシュ!</p> <p>■ 個人技の基礎(止める、蹴る、運ぶ、かわす)と、見て考える力を習得しよう!</p> <p>1) パス回しを楽しく(2~5人でボール1個、5~7人でボール2個、8人以上でボール3個など)</p> <p>【ポイント】ボールコントロールしたらすぐに顔を上げて周りを見て、目が合った味方にパスを出す。 【ポイント】パスアンドゴー(周りを見てどこへ動くか考え、パスを出すと同時に動き出す。)</p> <p>2) 対人パス回し(4~5人対DF1人⇒2~3人対DF1人⇒4~6人対DF2人など)</p> <p>【ポイント】最初はDF1人で余裕がある中で『しっかり周りを見て考える習慣』を身に付けよう。</p> <p>3) 3対3+フリーマンで、ボールポゼッション</p> <p>【ポイント】ボールがある時もない時(オフザボール)も、ボール、相手、味方、スペースを見よう! 【ポイント】良い体の向き、良い姿勢でボールを受ける⇒周りが見える⇒良い判断(考える)が出来る</p> <p>■ 個人技術の基礎(止める、蹴る、運ぶ、かわす)と、見て考える力を習得しよう!</p> <p>1) シュート練習いろいろ(①斜め方向にドリブルから、切り返してシュート。②DFありで①を行う。)</p> <p>2) ゴールを奪う対人練習(①1対1 ②2対1 ③2対2 ④3対2 ⑤3対3 等々)</p> <p>【ポイント】・OFはテクニックを使う。・DFはチャレンジの優先順位5原則(①インターセプトを狙う②相手のファーストタッチミスの瞬間を狙う③振り向かせない④遅らせる⑤一方向へ追い込む)</p>
3試合 目標	<p>■ ミニゲーム(練習したテクニックを使おう! 見て考える習慣を身に付けよう!)</p> <p>1) エリアストップゲーム(ラインストップゲーム)(ライン通過ゲーム)※どれも同じ目的のゲーム</p> <p>【ポイント】・ドリブル?ランウィズザボール?パス?どうする?⇒見て考えて判断しよう!</p> <p>2) 4対4のミニゲーム(3対4でも、4対5でもハンデを付ければOK!)</p> <p>【ポイント】・顔を上げて回りを見て考えて、良い判断をしよう! 見ることを習慣にしよう!</p>

※終了:挨拶

- ワンポイントレッスン :個人戦術
- ◆ボールに寄って受けること!(相手より先にボールにさわる!)
 - ①時間的余裕が出来、ボールコントロール等、次のプレーがしやすくなる
 - ②状況によっては待ったり、流したりも出来るように
 - ③待っていたら、相手にカットされてしまう
 - ④球際では相手にショルダーチャージなどをしてからボールに寄ると倒されない