

【1人で出来る自主トレメニュー②(クーバーテクニック)】(20分) 2020.05.02

山田くらぶ サッカースクール担当: 柿原康孝

※1人で、狭いスペースでできる、自主トレメニュー。(全部の独学は中学年～高学年向きかも?)

※スーパースターのテクニックは、この基本のテクニック8種類の組合せから来ています。

※難しいと思いますが、よく読んでゆっくり何回も考えながら挑戦するのも楽しいかも!

※ドリブルや無駄なステップは入れないでワンステップ・ワンタッチでリズムカルに練習しましょう。

※ひざをやわらかく使い、よりしなやかに、よりテンポよく、より素早くできるように練習しましょう。

※ネットでも、見て聴いて楽しい無料動画メニューがいっぱいあるので、是非参考にして下さい。

※毎日コツコツと時間を区切って練習することが大切です。

※試合では15～20分ハーフを全力で頑張るので、同じ時間集中して練習しましょう。

■クーバーテクニック : 基本の8種類

① 右アウトフロント⇒右インフロント⇒左アウトフロント⇒左インフロントでボールをタッチしながら、ジグザグに前へ進む。

【ポイント】前にはあまり進まないで、左右に大きく動くことを意識する。「アウト イン アウト イン」と声を出して練習する。インでボールをストップし、アウトで斜め前へ押し出す。

② アウトフロントで前へ押し出し⇒同じ足のアウトサイドカットで180度切り返し⇒同じ足のアウトフロントで前へ押し出し⇒同じ足のアウトサイドカットで180度切り返し。(同じ足のタッチで前後方向に180度ターンを繰り返す。逆足でも同じことをやってみる。)

【ポイント】カットで切り返したら、顔を上げて次に進む方向を見てからボールを押し出すと、スムーズにターンできる。アウトサイドカット後、残った足(押し出すときの立ち足)は、ボールの後ろへ置くと、押し出しがスムーズにできる。

③ 右アウトサイドで右へ押し出す⇒右インサイドカット⇒右インサイドで左へ押し出す⇒右アウトサイドカット、を同じ右足で繰り返す。(前を向いて、ボールを右アウトサイドが触れる右横に置いたところから始める。)次に左足でも同じように行う。

【ポイント】体は前を向いた状態で左右に動き、ボールも同じように左右にライン上を動く感じ。

④ 右足インサイドで前方へ押し出したボールを右足で内側へまたぎ(右インサイドでボールの外側を地面すれすれに空振りするイメージで)⇒くると回転して左足のインサイドでピタット止める(180度ターン完成)⇒左足インサイドで前に押し出す⇒ボールを左足で内側へまたぎ(左インサイドでボールの外側を地面すれすれに空振りするイメージで)⇒くると回転して右足のインサイドでピタット止める(180度ターン完成)。これを繰り返す。

【ポイント】インサイドキックで蹴るふりをするのと、逆足のインサイドでピタッと止めること。

- ⑤ 右足の斜め右前に置いたボールを、右足のつま先(足裏)で自分の方へ引寄せ⇒左足のインサイドで左方向(V字方向)へ押し出す⇒左足のつま先(足裏)で自分の方へ引寄せ⇒右足のインサイドで右方向(V字方向)へ押し出す。これを繰り返す、ボールをVの字のように動かす。

【ポイント】足裏を使ってしっかり引くと同時に、できるだけV字の角度を拡げるために、ジャンプして、身体の向きを逆足のインサイドで押し出しやすいように準備する。

- ⑥ 右アウトサイドの真横に置いたボールを右へ押し出し⇒右足裏でタッチしてストップさせると同時に左足をボールの前へ着地させ⇒ストップした右足をボールの右側へ降ろす⇒同時に左足のアウトサイドでボールを左へ押し出し⇒同じ左足裏でタッチしてストップさせると同時に、逆の右足をボールの前へ着地させ⇒左足をボールの左側へ降ろす。を繰り返すと前を向いたままライン上を左右に行ったり来たりする動きとなる。

【ポイント】4拍子で、足裏で止める(右足)⇒前に降ろす(左足)⇒横に降ろす(右足)⇒押し出す(左足)、を繰り返す。つぎの4拍子は、同(左足)⇒同(右足)⇒同(左足)⇒同(右足)。

- ⑦ 左足の前にあるボールを右足のつま先(足裏)で右足方向へ引き⇒同じ右足のインサイドで止める⇒左足のインサイドで右足の前へ押し出し⇒そのボールを左足のつま先(足裏)で引く⇒同じ左足のインサイドで止め⇒右足のインサイドで左足の前へ押し出す。これを繰り返してボールをVの字のように動かす。

【ポイント】足裏を使ってボールをすばやく足元に引き、同じ足のインサイドでピタッと止める。

- ⑧ 右足の前にあるボールを右足のつま先(足裏)で少し押し引いて、引いた足のインサイドを使って、軸足(立ち足)の裏へ押し出す⇒逆足(左足)のアウトサイド又はアウトフロントで左斜め前に押し出す。⇒そのボールを左足のつま先(足裏)で少し押し引いて、引いた足のインサイドを使って軸足(立ち足)の裏へ押し出す⇒逆足(右足)のアウトフロントで右斜め前に押し出す。これを繰り返す。

【ポイント】足裏を使ってすばやく足元に引き、同じ足のインサイドで軸足裏を通して逆方向へ逃げる場合などに有効です。足とボールができるだけ離れないようなやわらかタッチを目指そう。