

【 1人で出来る自主トレメニュー③(テクニク50) 】(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、狭いスペースでもできる、自主トレメニュー。

※ボールタッチ、タップ、ドリブル、ターン、フェイントのテクニクを身に付けましょう。

※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。

※最初は速さよりも正確さ。少しずつ、早くできるように練習しましょう。

※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。

【ボールタッチ】(毎回練習のアップにしよう。キッズや低学年は目標にしよう。)

1 ボールタッチ(その場にボールを止め、真上に足のつま先裏を左右交互に踏み替える)

2 ボールタッチ(自由に移動しながら)

3 ボールタッチ(左廻りや右廻りに、ボールは動かさないで、人がボールの廻りを、動き廻る)

4 ボールタッチ(その場でボールを踏み替えながら回転し、ボールを左廻りや右廻りへ動かす)

5 ボールタッチ(ボールを前後に大きく動かす)(右足で押し、左足で引く。)逆足も行う。

※ボールの真上を、足裏(つま先と土踏まずの中間点付近よりつま先側)でタッチする。

【タップ】(毎回練習のアップにしよう。キッズや低学年は目標にしよう。)

1 タップ(その場で)(だんだん速くやってみよう、顔を上げてやってみよう)

2 タップ(前や後ろへ移動しながら行う)

3 タップ(左や右へ移動しながら行う)

4 タップ(足裏左右で内へ転がす⇒タップ・タップ)(2回内転がし2回タップを繰り返す)

5 タップ(足裏左で外へ転がし左タップ⇒右足裏で右外へ転がし右タップ、を繰り返す。)

※ひざを曲げて、重心を低くして、できるだけ早くできるように練習しよう。

【ドリブル:基本】(毎回練習のアップにしよう。キッズや低学年は目標にしよう。)

1 ドリブル:自由に楽しく(姿勢を良くして、顔を上げて、周りを見ながら。)

2 ドリブル:アウト⇒イン⇒アウト⇒イン(リズムよく、ジグザグに前へ進む)

3 ドリブル:アウトサイドだけ使って(左だけ、右だけ、左右交互に)

4 ドリブル:右足でアウト・インの繰り返し。(前に急がないで、左右に大きく動く。素早く動く。)

5 ドリブル:左足でアウト・インの繰り返し。(前に急がないで、左右に大きく動く。素早く動く。)

6 ドリブル:右足だけ使って自由に(アウト・イン・足裏・つま先などを使って)

7 ドリブル:左足だけ使って自由に(アウト・イン・足裏・つま先などを使って)

8 ドリブル:足裏でころがす(右足裏を使って中へ転がす、外へ転がす)

9 ドリブル:足裏でころがす(左足裏を使って中へ転がす、外へ転がす)

10ドリブル:足裏でころがす(左右の足裏を自由に使って)

※イン、アウト、足裏、ヒールなど足のいろんな場所でタッチして感覚をつかもう。

【ドリブル:応用①】(低学年～中学年～高学年のアップにしよう。)

- 1 ドリブル: 途中でくると回転を入れてみよう(右アウトフロントやアウトサイドで)
 - 2 ドリブル: 途中でくると回転を入れてみよう(左アウトフロントやアウトサイドで)
 - 3 ドリブル: 途中でくると回転を入れてみよう(右インフロントやインサイドで)
 - 4 ドリブル: 途中でくると回転を入れてみよう(左インフロントやインサイドで)
 - 5 ドリブル: ○を描こう(アウトやインを使って、○が描けるようにドリブルしてみよう)
 - 6 ドリブル: △を描こう(アウトやインを使って、△が描けるようにドリブルしてみよう)
 - 7 ドリブル: □を描こう(アウトやインを使って、□が描けるようにドリブルしてみよう)
 - 8 ドリブル: 8の字(アウトやインを使って、8の字が描けるようにドリブルしてみよう)
- ※アウトフロントやインフロントを使って、自由にボールを運べるようになろう。
※ワンステップ・ワンタッチを意識して、細かいボールタッチができるようになろう。

【ドリブル:応用②】(低学年～中学年～高学年の目標にしよう。)

- 1 ドリブル: ダブルタッチ(右の足裏→左のインサイド。左の足裏→右のインサイド。)
- 2 ドリブル: ダブルタッチ(右インサイド→左インサイド。左インサイド→右インサイド。)
- 3 ドリブル: ダブルタッチ(同じ足でイン⇒アウト)
- 4 ドリブル: ダブルタッチ(同じ足でアウト⇒イン)
- 5 ターン: アウトサイドフック(左右の足で、できるように。)(180度回転)
- 6 ターン: インサイドフック(左右の足で、できるように。)(180度回転)
- 7 ターン: 足裏で止めてターン(左右の足で、できるように。)(180度回転)
- 8 ターン: ヒール(かかと)で止めてターン(左右の足で、できるように。)(180度回転)
- 9 ターン: ステップオーバー(インサイドの空振り後、同じ足のアウトでターン切り返し。両足練習。)
- 10 ターン: ステップオーバー(インサイドで空振り後、180度回転し逆足インで止め、押し出す。)
- 11 ターン: V字(左右行う)(右足裏で止めて、引き、同じ右アウトで大きく右外側へ持ち出す。)
- 12 ターン: V字(左右行う)(右足裏で止めて、引き、同じ右インで大きく左方向へ持ち出す。)
- 13 ターン: V字(左右行う)(右足裏で止めて、引き、逆の左足インで大きく左方向へ持ち出す。)
- 14 ターン: V字(左右行う)(右足裏で止めて、引き、逆の左足アウトで大きく左方向へ持ち出す。)
- 15 ターン: ストップターン(左右)(足裏でストップ。ヒールでストップ。)
- 16 ターン: クライフトーン(左右)(キックフェイントと組み合わせれば、より効果的)
- 17 フェイント: マッシュズ(右左)(インフロントで少しボールに触りながら軸足をジャンプして動かし、触った足のアウトフロントで斜め前へ飛び出す。)
- 18 フェイント: シザース(右左)(シングル、ダブル、トリプルなど、やってみよう。)
- 19 フェイント: キックフェイント(左右)(足裏で引いてクライフトーン。アウトで横へ移動など。)
- 20 フェイント: ロコモーション(足裏などでストップする振りをして、そのまま進む。)
- 21 フェイント: ストップスタート(足裏で急にストップし、相手が止まった時には、進んでいる。)
- 22 フェイント: ストップスタート(腰を振ってインで急にストップし、相手が止まった時には、逆足インで進んでいる。)

※最初はゆっくり。どうしたら相手がひっかかるかを考えながら。自分が好きなフェイントや得意なフェイントを見つけて磨きをかけよう。より早く、よりしなやかに、流れるようにできるまで何回でも練習しよう。相手をイメージして間合いを考えて練習しよう。