

練習方法

1ボール回し

たくさんのミニコートを使い、少人数でパス回しをする。5本以上回ったら、その分だけ点数になる。5本1点、6本2点、7本3点、・・・

5分ぐらいで相手チームを代える。

同じようにして今度はゴールを作ってミニゲームをする。ゴールは、三角コーンや、ハードル、旗などを使う。

2正確なサイドキック

たち足のひざは少し曲げ、蹴る方向にまっすぐに向ける。

けり足とたち足の角度は90度にする。

けり足のつま先は上に上げる。

ボールの中心を丁寧に押し出すように蹴る。

蹴った足をすぐに地面におろさない。

両手を少し開きバランスを取る。

3振り子トラップ

二人組で一人がいろいろなボール(山なり、ふんわり、バウンド、ライナーなど)を投げ、それをしっかりショートバウンドでトラップしてボールの勢いをなくす。一回で止めれなかった場合はすぐに次のタッチで止めるようにする。

4フェイントミニゲーム

ミニゲームで条件を付ける。フェイントをしてからでないと、パスもシュートもしてはいけない。反則の場合は、間接フリーキック。

5元気が出るゲーム

ミニゲームで、元気のいい方が勝ちというゲーム。次のチームが見ている元気のいい方を決めたりする。

この年代はゴールデンエイジと呼ばれもっとも技術を吸収しやすい時期です。基本技術がしっかりした、アイデアあふれ、自分で判断できるプレーヤーをたくさん育てていきたいと思えます。そのためには、コーチは、我慢我慢、オーバークーチにならないように、子供たちが自分たちで考えてサッカーができるように・・・。

練習プログラム

リフティング 記録 コース 技 2人組 指示

ドリブル わざ ダブルトリプル コピー 合図

パス ボール2個 3回 インアウト 3回うごき

ミート 基本 振り子 インホレー アウトホレー ムネインホレー ムネインステ ヘッド ジャンプヘッド イントラ アウトトラ

ハーフホレーゴロ ウキイントラ ウキアシノウラ ウキイツマサキアテ ハーフホレーインウカシ ハーフホレーアウトウカシ ウキウシロオ

シ ウキアウトラ ターンキュップス ターンマン

パスプレス 一発かわし えさ だまし

ショートロング イン アウト チップ インステ インフ イン浮かし カーブ ドロップ

5分の戦術 1対1

パス回し 1:2 3:1 4:2 門股