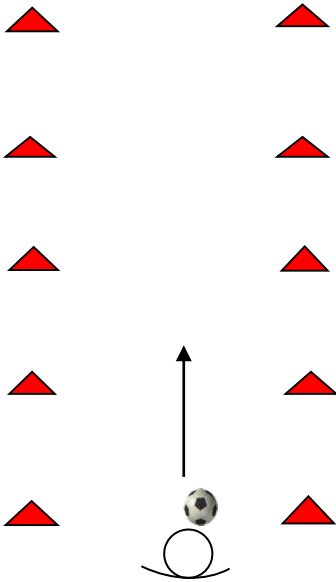


練習テーマ:ドリブル

マーカードリブル

[10 分] 道具:マーカー 12枚×4レーン



- ・マーカーの外に出ないようにドリブル
- ・1歩1タッチのドリブル

【オプション】

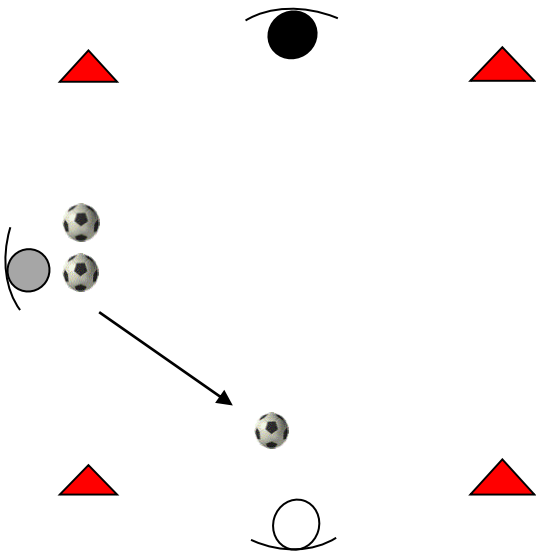
- ・徐々にスピードを上げる
- ・直角に方向を変える、方向転換

KEY FACTOR

- ・利き足にこだわる
- ・小指で触る
- ・毎回同じタッチ

1対1

[10 分] 道具:マーカー4枚×4グリッド



- ・ライン突破
- ・攻撃・守備を交互にやる
- ・サーバーから攻撃側にパスしてスタート

KEY FACTOR

- ・緩急で相手を抜く
- ・コントロールできる場所にボールを置く

練習テーマ:キック

2人1組キック

[15分]

道具:マーカー

①対面パス 5m→10m

インサイド・インステップ・アウトサイド

- ・基本の徹底
- ・複数のキックの蹴り方

②ロングキック

ストレート(インステップ)

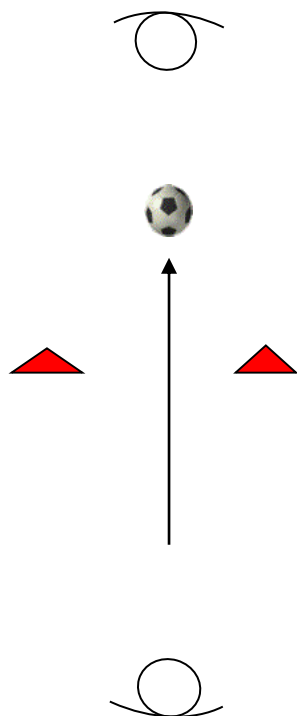
カーブ(インフロント・インサイド)

【オプション】

- ・マーカーの間を通す

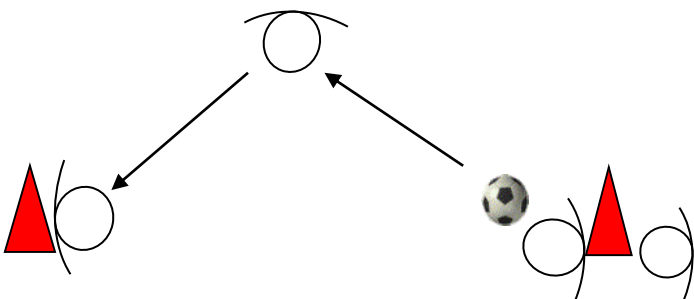
KEY FACTOR

- ・ボールをよく観る
- ・良い姿勢
- ・キックのコツを掴む



練習テーマ: ボールの受け方

パス&コントロール [8 分] 道具: マーカー ボール



- ・ボールの出し手に合わせて受け手が角度をつけて動き出す
- ・ボールをもらった人はターンをして反対側のコーンにいる人にパスをする
- ・パスをした人は出した方のコーンに移動

【オプション】

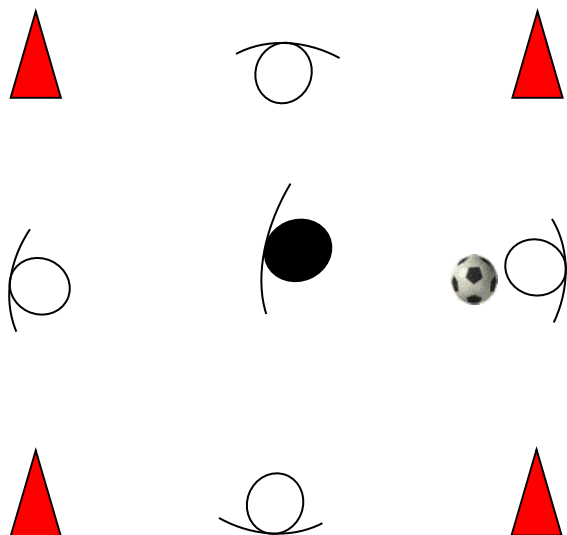
- ・2タッチ、1タッチ、コンビネーション(オーバー、フリック)など

KEY FACTOR

- ・常に試合(敵)をイメージする
- ・止める蹴るにこだわる
- ・体の向き ボールを周囲の同一視

4vs1

[7 分] 道具: マーカー、ビブス ボール



- ・敵がいる状態でのパス&コントロール
- ・鬼はボールをタッチしたら交代
- ・4人でボールを回し続ける

【オプション】

- ・タッチ数の制限

KEY FACTOR

- ・体の向き
- ・サポートの位置
- ・パススピード、パスを出す足

練習テーマ：ヘディング

ヘディングTR

[5 分] 道具：ボール

①ボールを真上に投げて上を見ながら顔の前でボールをキャッチする

②①の要領でキャッチではなくヘディングを真上にする

③ボールを上投げて前にヘディングをしながら前進する。

④2人組でボールを投げてもらい顔の前でキャッチする

⑤投げてもらったボールをヘディングで相手の胸に返す

・1人or2人いればできるヘディングの基礎的なトレーニング

・怖がらずにおでこでボールの芯を捉える

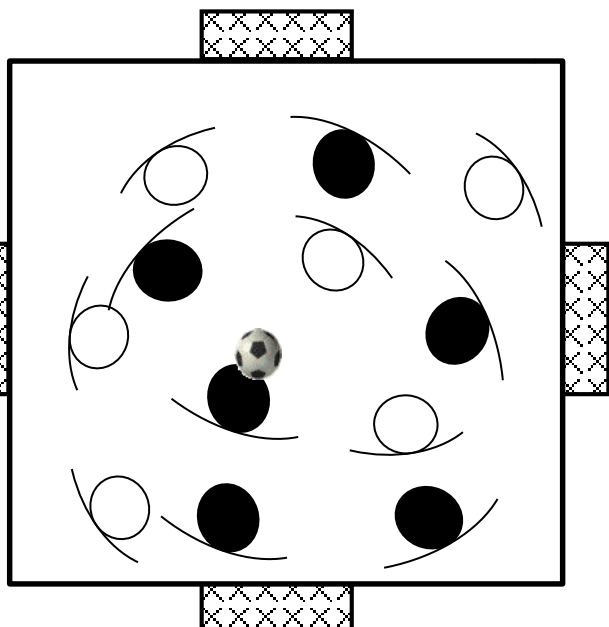
【オプション】

KEY FACTOR

- ・ボールを最後まで見る
- ・上半身をそらしながら手を前に伸ばして反動をつける

ヘディングゲーム

[10 分] 道具：ミニゴール、ビブス、ボール、コーン



- ・パスは手で行い、シュートだけヘディングをする
- ・ボールを持っている人は移動できない
- ・4つのゴールのどこにシュートしても良い

【オプション】

- ・うまくいかなかったら補助プレイヤーの参加
- ・ボールを2つに増やす
- ・ボールを持っている人がタッチされても攻守交替

KEY FACTOR

- ・強いヘディングを意識する
- ・4つゴールがあるので空いているほうを探す
- ・ヘディングしやすい体の向きを作る