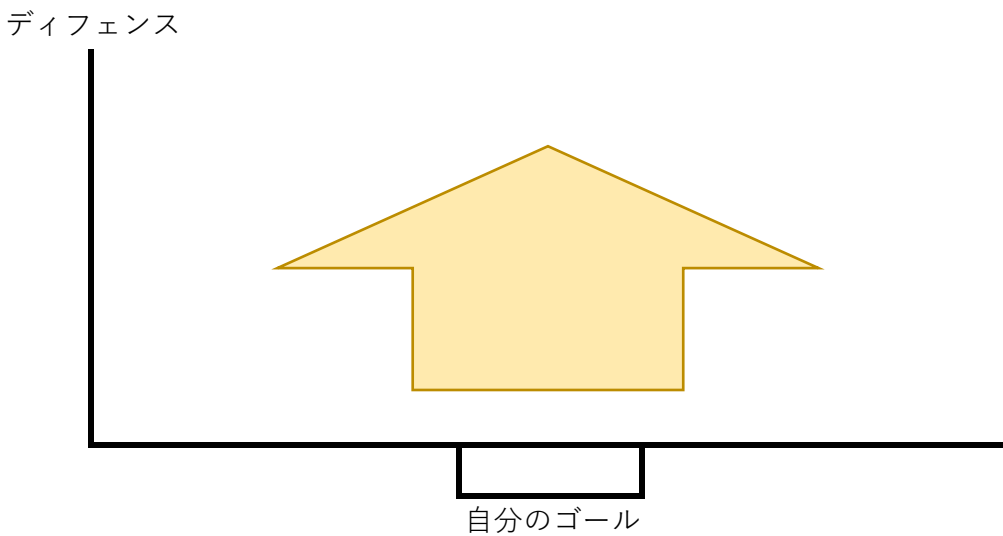
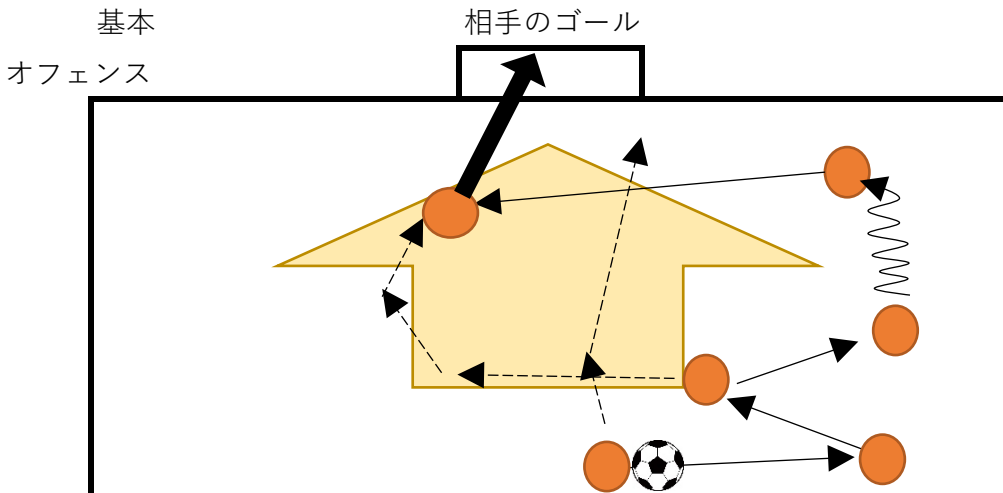


サッカーノート



例

2020. 7. 11 (土) 四小 晴れ時々雨

11:00~13:30

ライフキネティックトレーニング

パス回し (4vs1)

シュート練習

サイド①-1	ワンツ-~センタリング	右
サイド①-2	ワンツ-~アーリークロス	右
サイド②	スペースへのパス	右
サイド①-1	ワンツ-~センタリング	左
サイド①-2	ワンツ-~アーリークロス	左
サイド②	スペースへのパス	左

M (小林C)

ミニゲーム(7vs7)

M (全体)

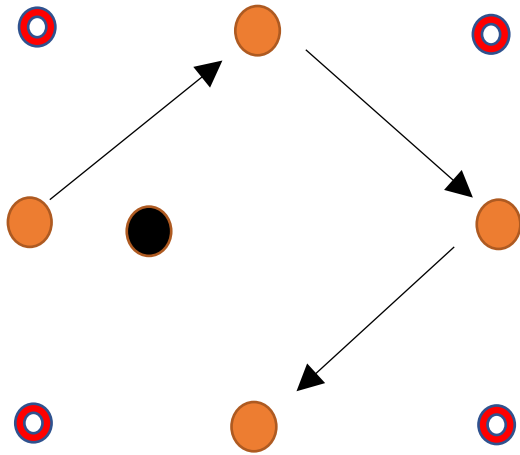
●パス回し (4vs1)

ルール

オフenseはライン上を動く (離れれば簡単になる)

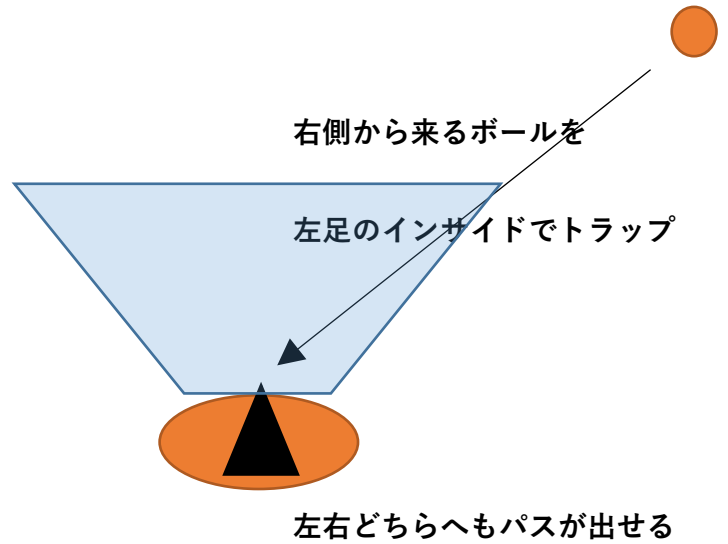
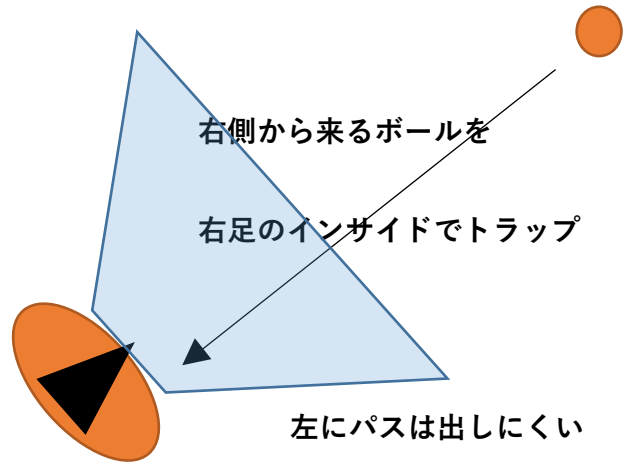
タッチ制限 (2タッチ・2タッチ以下など)

ディフェンスはエリア内



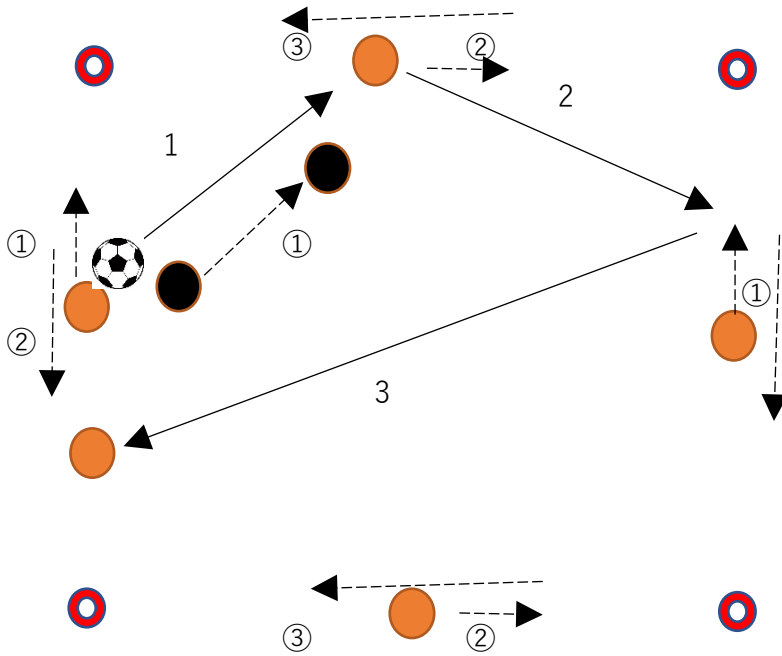
*ポイント

トラップは遠い脚



レベルアップ

ボールが動いたら全員が動く



1 のパスがでたら

パスをもらった両どりの人は

①のように動く (パスコースを広げるため)

パスをもらった反対側の人はディフェンスの影に入らないように動く

③ 2 のパスがでたら

パスをもらった両どりの人は

②のように動く (パスコースを広げるため)

パスをもらった反対側の人はディフェンスの影に入らないように動く

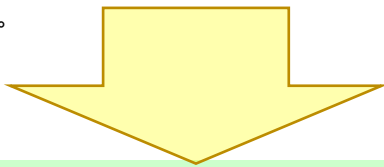
3 のパスがでたら

パスをもらった両どりの人は

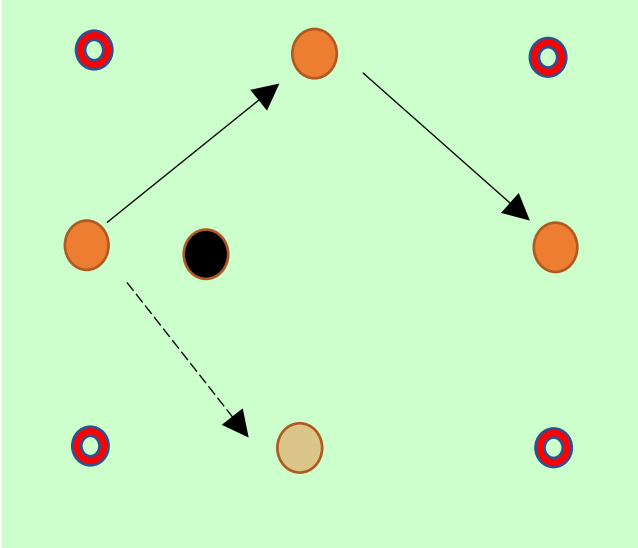
③のように動く (パスコースを広げるため)

パスをもらった反対側の人はディフェンスの影に入らないように動く

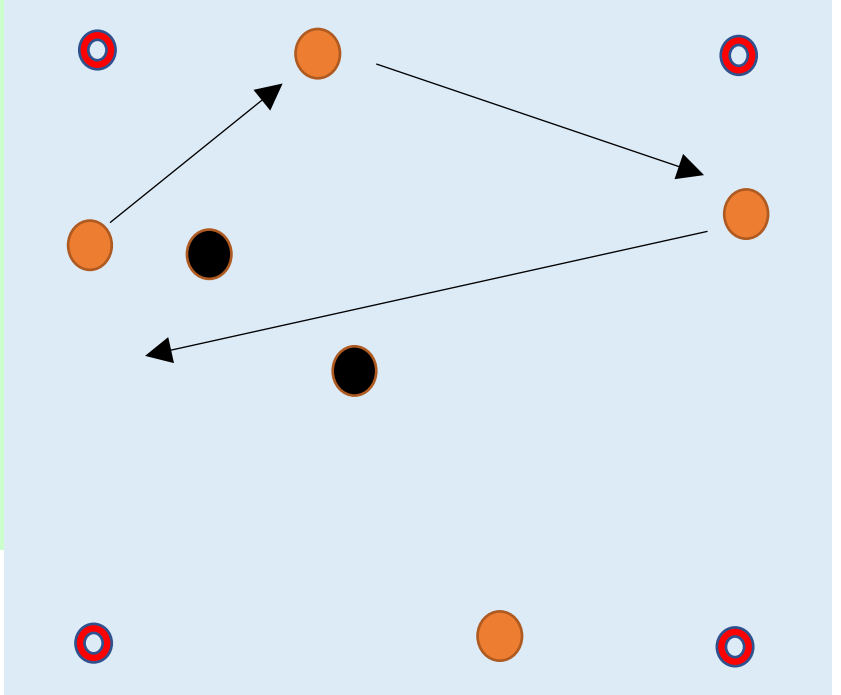
次のステップ

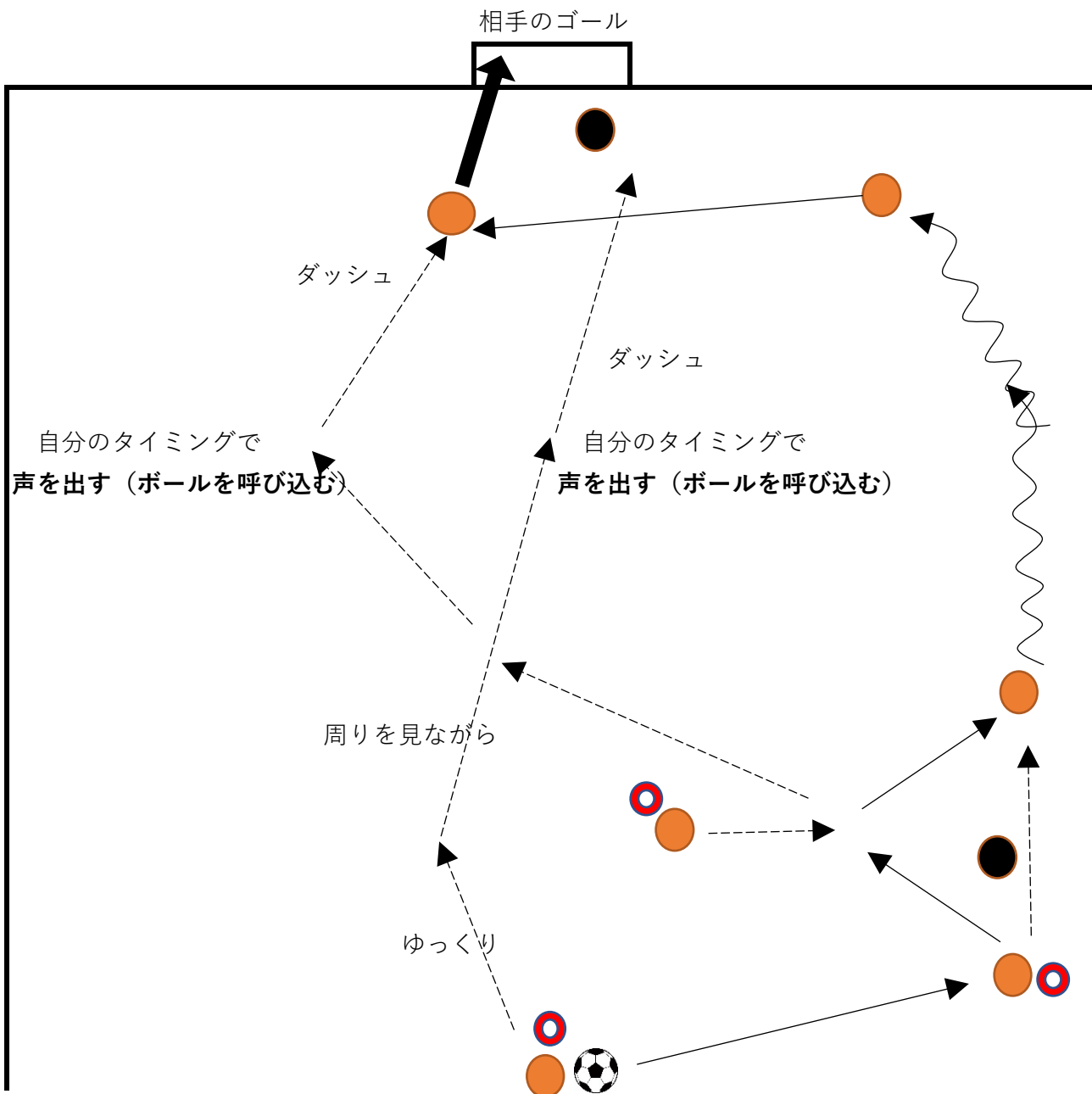


3vs1



4vs2



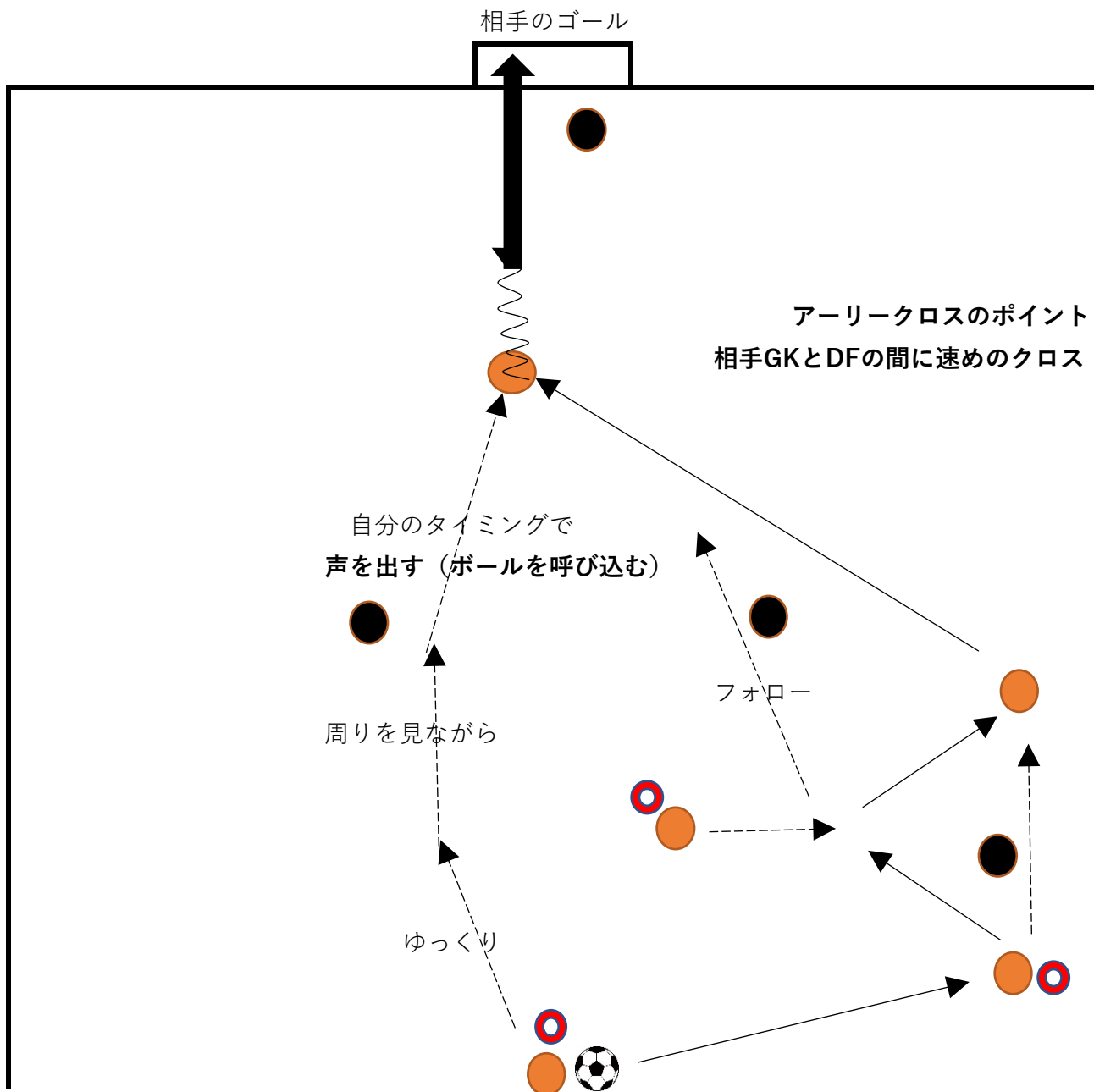


新しい練習のとき

①動きをおぼえる

②動きになれたら

なぜ？何のために？を考える

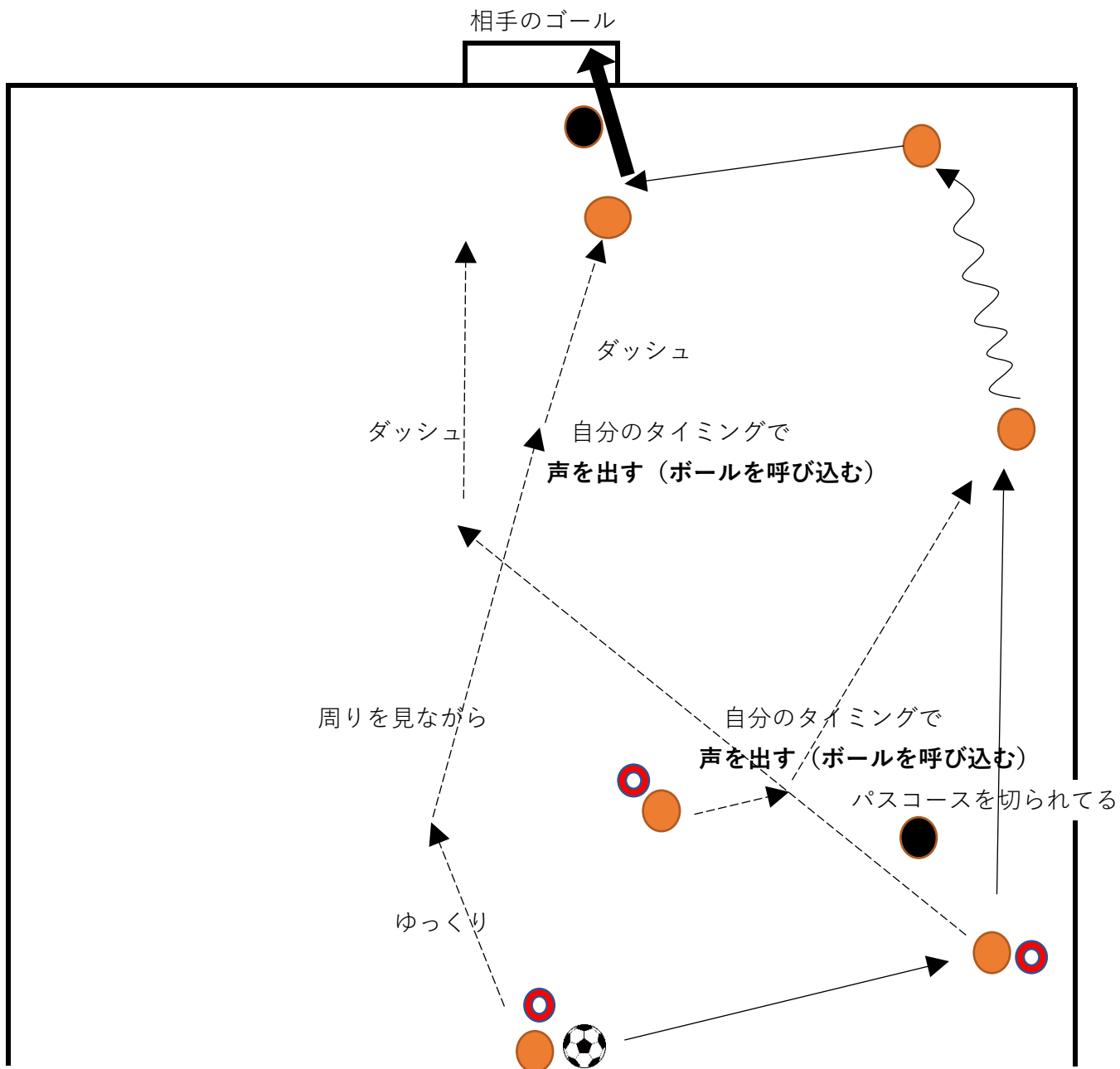


新しい練習のとき

①動きをおぼえる

②動きになれたら

なぜ？何のために？を考える



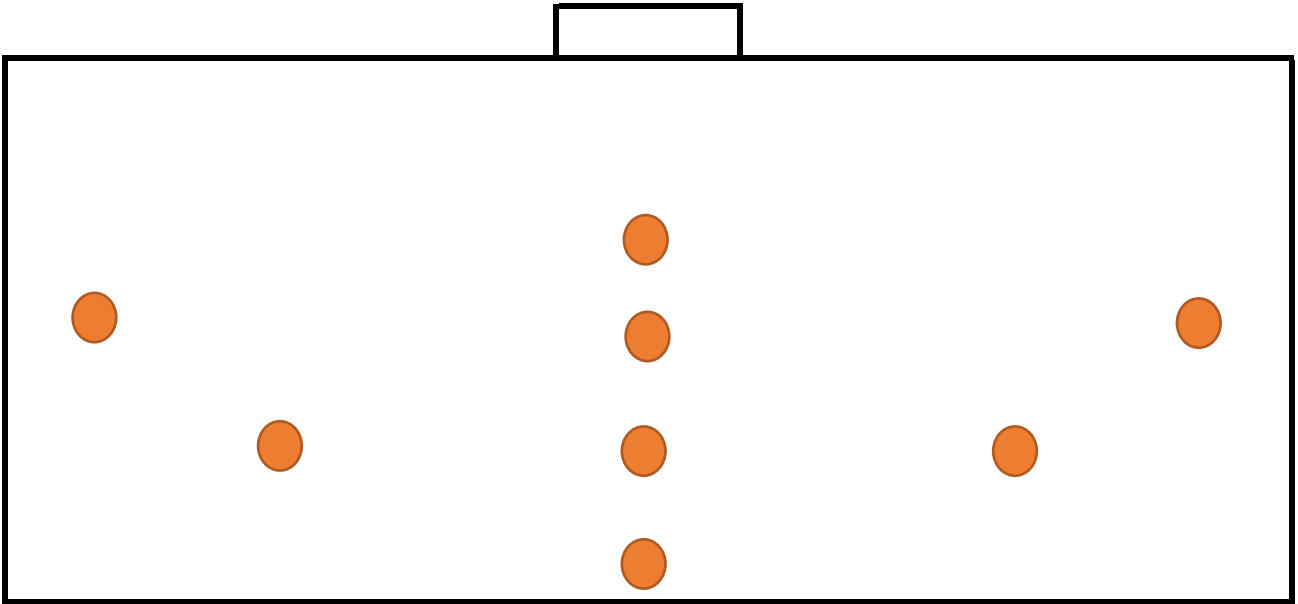
新しい練習のとき

①動きをおぼえる

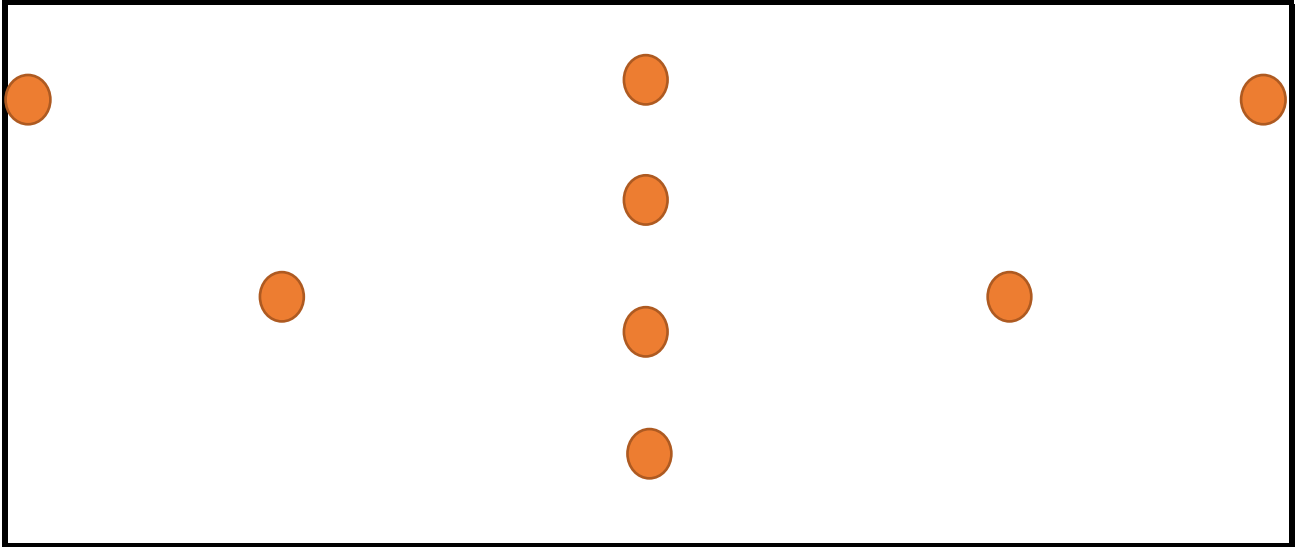
②動きになれたら

なぜ？何のために？を考える

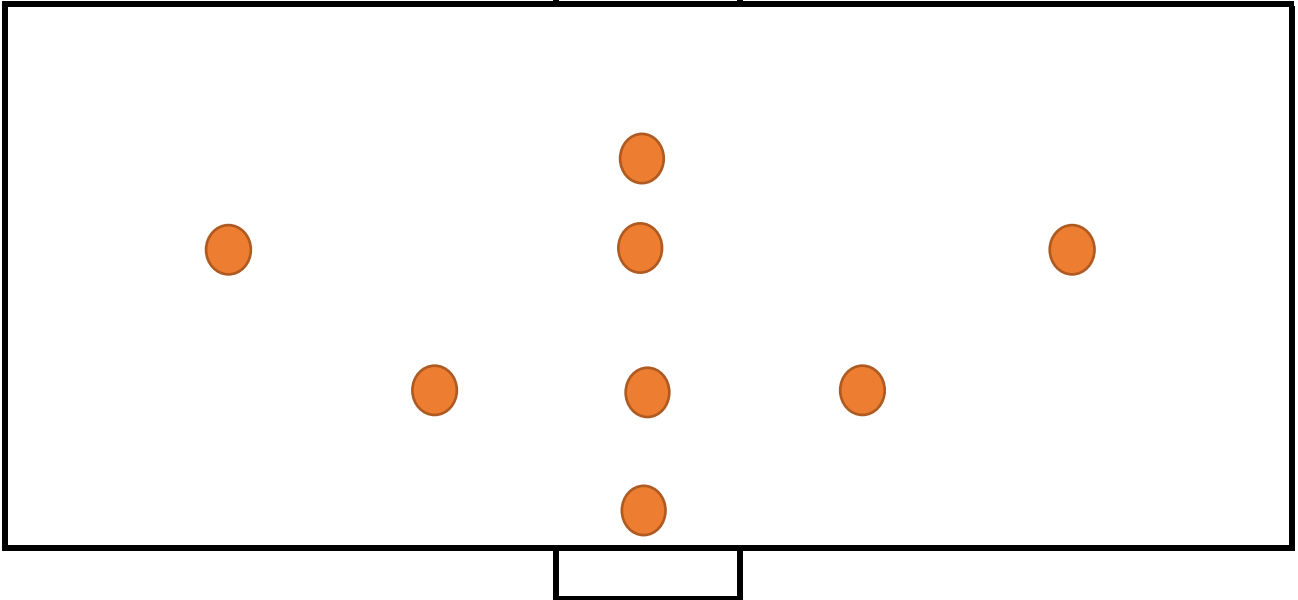
基本ポジション



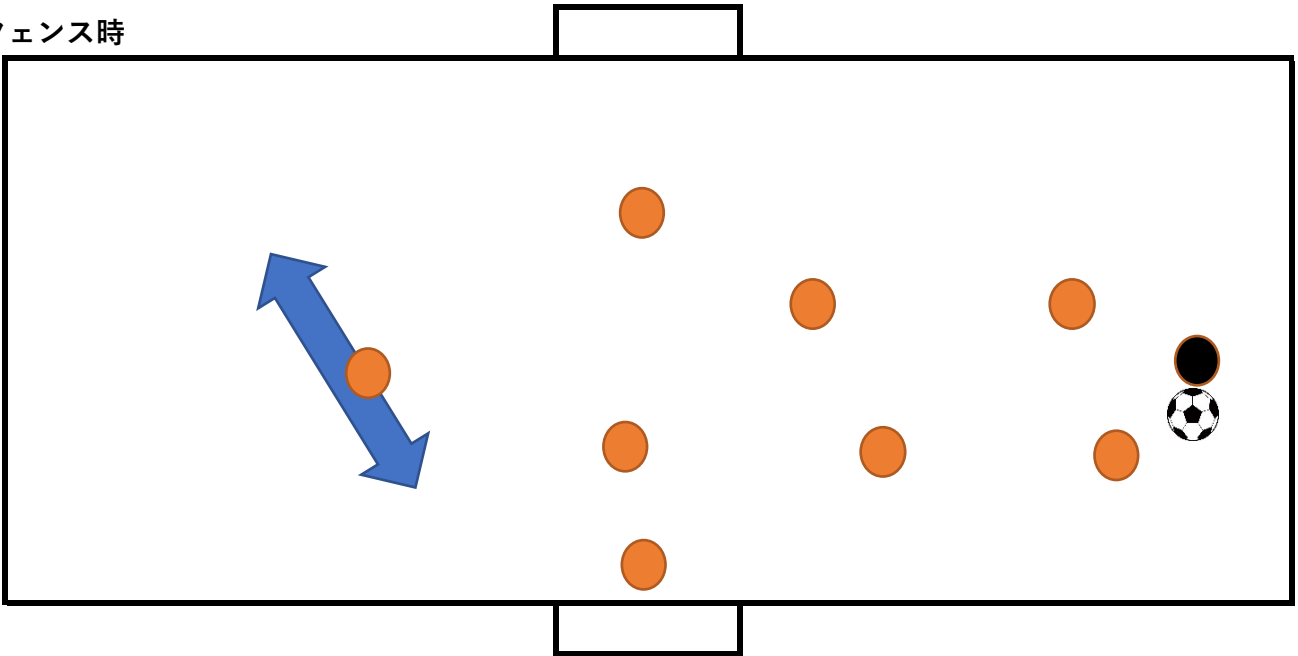
オフェンス時



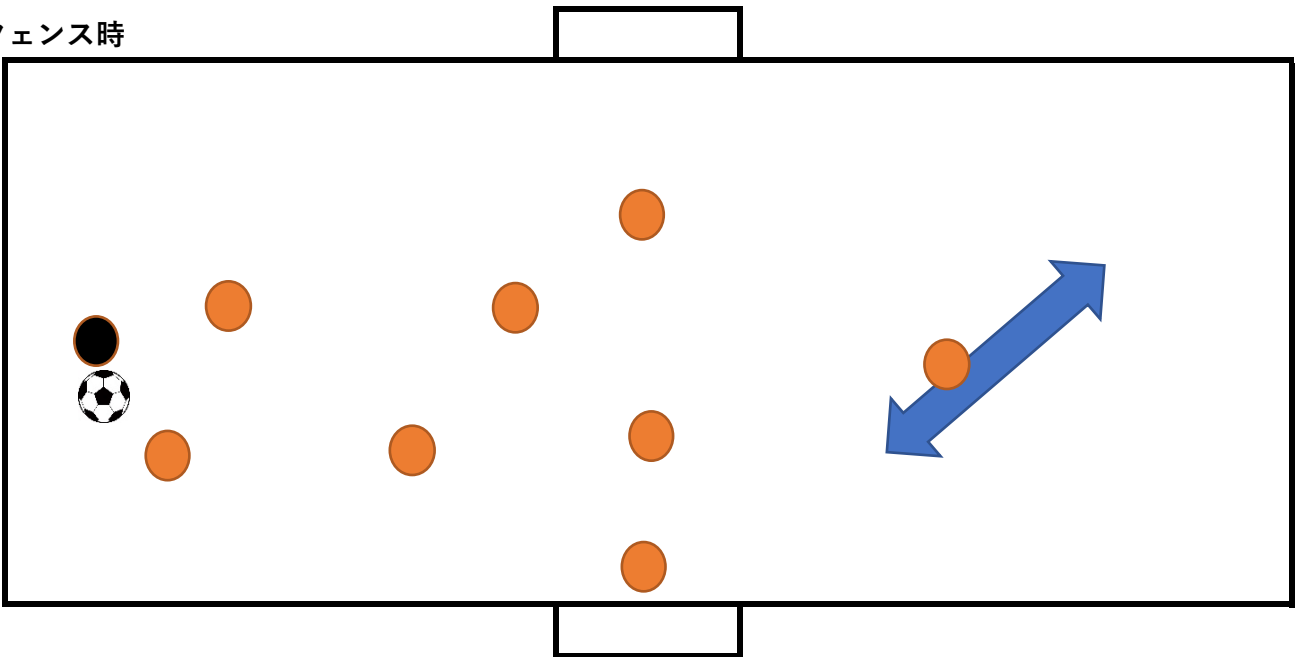
ディフェンス時



ディフェンス時



ディフェンス時



かくにん

	100回以上	30回以上	10回以上	10回以下
リフティング				
インサイドキック		◎	○	△
インステップキック		◎	○	△
インフロントキック		◎	○	△
シザース		◎	○	△
ダブルタッチ		◎	○	△
ルーレット		◎	○	△
キックフェイント		◎	○	△

ファウルスローって何？

ハンド(ハンドリング)って何？

オフサイドって何？

ゴールキック・コーナーキックのちがい

ポストプレーって何？

オーバーラップって何？

ワン・ツーって何？

センタリングって何？

アーリークロスって何？

スルーパスって何？

逆サイドって何？

”ひらく”ってどんな動き？

”しぼる”ってどんな動き？

”顔を出す”ってどんな動き？

ディフェンスやキーパーの基本ポジション

()と()の間から