

WEBハヤブサスクール

越智隼人より、

1, サッカーの練習をする前の注意点です

ボールを使って体を動かすことを最初にします

リフティングでも構いませんし、ボールを手で投げたり、ランニングをするならドリブルをしながらなど、まずはボールに慣れるトレーニングも一緒にしながら 体を動かします。
そして体があったまってからストレッチを行い サッカーの練習に入ります。

2, 選手の大敵はケガです、ケガを防ぐ心構えについて

サッカー選手に限らず、スポーツ選手にとってケガは本当に気を付けなければなりません

ケガを防ぐためには、いくつかの心構えが必要です

小学生、中学生くらいだと、ボールがあれば最初から強いボールを蹴りたくなってしまいます。シュートを打ってみたり、ロングボールを蹴ったり・・・

また、アップをせずに遊びの練習試合を始めたり、急に全力で走るということもよくあります。

これらはケガの大きな原因となるので、注意するようにして下さい。

まずはアップで体をしっかりあたためて、それから行うことでケガの予防に繋がりますので、しっかりとウォーミングアップを心がけましょう。フォートワーク向上やボールに慣れる動きを取り入れたアップを

3, サッカーではフットワークが大事です、フットワークの向上について

サッカーをする上で、オフェンス、ディフェンスともに重要なのは フットワークです。フットワークが悪いと、ドリブルも上手にできませんし、相手の動きに対応することもできません

フットワークを伸ばすにはどうしたらよいのでしょうか。

子供であれば、細かいフットワークが含まれる遊びをたくさんするのが とても効果が高いです。

鬼ごっこや、だるまさんがころんだなど、昔ながらの遊びには様々なトレーニングの要素が含まれています。

サッカー上達も兼ねて行うのであれば、ドリブルをしながら鬼ごっこやだるまさんがころんだを行うと、フットワークの他にドリブルや相手を見る力も付くので、遊びの中で伸ばしていくのも1つの方法です。

4, フェイントを上手にするポイントについて

サッカーではドリブルを相手に仕掛ける時や、キーパーと1対1になった時には、フェイントを使って相手を抜き去るという状況がよくあります

フェイントを上手に行い、相手を引っ掛けるにはどのような練習をすればよいのでしょうか。

まずは、ボールをドリブルしながら 走ることに慣れなければいけません。まずはドリブルをすることに慣れましょう。

フェイントを練習する時には、体重の移動を意識して、できるだけ大きな動作で行って下さい。

フェイントのスピードを最初から意識すると 早くしようと思うばかりで動きが小さくなってしまいがちですが、それでは体重の移動が少なく、相手はひっかかりません。

最初はゆっくりでもいいので、できるだけ大きな動作で体重移動を意識するようにしましょう。

5, 今までのトラップの考え方は違います、試合でトラップを上手に行う心構えについて

ある有名な元Jリーガーの教本を読んだら、トラップは「ボールが当たる瞬間に足を引いて、吸収する」と書いてありました。恐らくこの方は、指導暦が無いが、まだ浅いのではないかと思います

まったく動かない立った状態でボールを受け、周りに敵もいないような状況であれば、ずっと足を引いて吸い付くようなトラップを行うのはいいと思います。しかし、そのような状況はなかなかありません。

敵がいる状態で吸い付くようなトラップをすると、次にパスを出す場合やドリブルをする場合、1度蹴れる場所にボールを出さなくてはいけません。つまり、動作が1つ増えるので、1歩遅くなってしまうということです。

実は、ボールが当たる瞬間に、本当に気持ち程度ボールを押し出すという感覚でボールを受けるのです。そうすると1回のタッチで次の動きにうつれる場所に ボールをコントロールすることができます。

もちろんボールに対してしっかりと面を作って受けることは基本です。

海外の一流プレイヤー、特にフォワードの選手のボールのもらい方をよく見てみて下さい。彼らはトラップのワンタッチで相手を抜き去ったり、すぐにシュートモーションに入ったりしています。

これはボールを受けた時にすでに次の動きをイメージして、その動きにすぐにうつれる場所にボールをトラップしているからなのです。

6, 試合でパスをする時の注意点です

試合の中で味方にパスをする状況は数多く出てきます。

特に相手に囲まれた場所でパスを受けた場合は、すぐにフリーの味方にパスを出さなくてははいけません

理想としては、対面パスの練習をしている時でも、3回周りを観る習慣をつけることを意識して下さい。
まずはボールを持っていない時、そしてボールが相手から自分に向かっている時、最後に、自分がボールを持った時です。

この3回周りを見ることで、味方や敵の状況をしっかりと把握していくことが大事です。

最初はなかなか難しいかもしれませんが、普段の練習の中でも意識することで、自然と周りを見る力がついてきます。

また、相手にパスを出す時やシュートを打つときは、蹴る瞬間は必ずボールを見て確実にミートすることを守って下さい。

周りが見えていても、ちゃんとボールを蹴れなければ全てが台無しになってしまいます。

7, ディフェンスは最後の砦です、ディフェンスをする時の注意点です

サッカーは攻めるだけでなく、守ることもとても重要になってきます。

フォワードの選手でさえ、守ることもできなければ選手生命が短くなることもあります。

実際にディフェンスをする時、特に1対1になった時はどのような意識で守ればよいのでしょうか。

まず体制ですが、両足をベタッと地面に付けるのではなく、かかとを少し浮かせてつま先立ちのような状態で腰を落とし、相手の動きに対応できる体制を作ります。

目線は相手の体を中心を見てしまうと、フェイントなどの体の動きに惑わされてしまうので、ボールを中心に見て、相手全体を意識することが大事です。

ボールだけを見ても動きに対応できないので、ボールを中心に意識をしながら、視界をフルに使い、相手全体を感じるように見ることです。

また、ボールを取ったらとりあえず前に蹴って終わりではなく、しっかりと自分達でボールを奪いきるんだという意識も大切です。

すぐにクリアした方がよい場合もありますが、攻撃はボールを奪ったところから始まります。

あるデータでは、サッカーの得点の約70%は相手からボールを奪って15秒以内に決まるとさえ言われています。

つまり、ボールを奪ったからといってすぐに前に蹴ったりすることは、攻撃のチャンスも潰してしまう可能性があるということです。

周りの状況をよく見ておき、ボールを奪ったあなたから攻撃が始まるという選択肢も頭に入れながらトレーニングを行いましょう。

8, キック(シュート)についての考え方です

ボールを蹴る時には、様々な状況に対応できるよう、数多くの種類の蹴り方を覚えておくといよいでしょう。

基本的には足首をしっかり固定させて、蹴る瞬間は必ずボールを見て蹴ります。

ボールを見ないで蹴ると、プロでさえしっかりミートしないことが多いです。

ボールをよく見て、しっかりと当てることを意識しながら練習して下さい。

また、蹴った後のフォロースルーも大切です。

バランスを崩してしまい、フォロースルーが崩れると、思ってもいない方向に曲がったり、イメージ通りのボールが蹴れないことがあります。

また、ケガにも繋がるので、正しいフォームで蹴ることを心がけて下さい。