



TOKYU S
Reyes FOOTBALL
SCHOOL

FCプリンシペ

- 8/25活動レポート -

■目的/技術テーマ

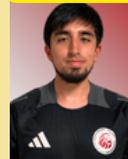
目的: ボールを相手ゴールに近づける(前に進む)

技術: レガッテ(相手をよけるドリブル)

■ウォーミングアップ

ボールタッチで小指上タッチインサイドタッチアウトタッチの3つをやりました。その後鬼ごっこをしながらドリブルしながら目線をあげることで相手を見る練習をしました。スピードよりもたくさんボールにさわることが大切でした。

ワンポイント

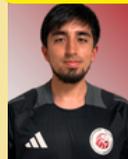


足の柔らかいところでさわると体の近くでドリブルできたね!!

■トレーニング①

ドリブル~シュートをやりました。ドリブルをスムーズに行うことでシュートがしやすい状態になるのでドリブルからシュートの反復をやりました。遠いところからのシュートでは、インステップで強いキックをゴールキーパーのいないところにキックするのが大切でした。

ワンポイント

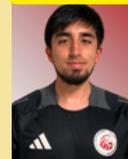


キックは蹴らない方の足の踏み込み、ボールの真ん中を蹴るが良いと強いキックになったね!

■トレーニング②

ちょんパスから1vs1~2vs2を行いました。※ちょんパスは、蹴る人の近くでちょんで蹴ってパスすること。2vs2になったときは、味方へのパスの道が増えるのでアップから言っていた目線をあげるということが大切でした。また相手を見て曲がるなどの技術を使って前に進むことができると良かったです。

ワンポイント



相手をだまして曲がることや速くなることができるとよかったですね!

■ゲーム

ポジションを決めて試合をしました。パスの道がかぶらないようにということと広くコートをつかるようにポジションを決めました。ルールの確認もしながら少しずつフットサルのルールも頭に入れていきましょう!

ワンポイント



まずゴールを目指す事! 相手より速く準備ができるとチャンスだったね!

8月25日総括

FCプリンシペの体験会へのご参加ありがとうございました! 普段とは違うメンバーでドキドキしている場面も見られましたが、トレーニングからゲームでも一生懸命ボールを追うことが大切なので最後のゲーム迄それができたことがとてもよかったと思います! 9月1日から相手を突破する! ボールを奪う! ゴールを奪う! 部分で強くなるようトレーニングします!