

# サッカーのめあて

5 年 組

## パス

- ・インサイドキック（近くて正確）…足を真横にして、ボールをける。
- ・インステップキック（浮かして遠くに）…つま先がボールの真下に入るようにける。

|        |                        |  |
|--------|------------------------|--|
| パ<br>ス | 1, 相手の正面にパスが出せる。       |  |
|        | 2, 相手の向かう先にパスが出せる。     |  |
|        | 3, 離れた相手に、とりやすいパスが出せる。 |  |

## ドリブル

- ・速いドリブル（敵が遠い時）…相手を抜くのではなく、空いている場所へ向かう気持ちで。  
足の外側を使って、ボールを押し出していく。  
自分の全速力の、80%くらいの速さが目標
- ・細かいドリブル（相手が近い時）…力まない。  
普通に立つ姿勢に近い方が良い。  
細かく、細かく、時々大きく。

|                  |                            |  |
|------------------|----------------------------|--|
| ド<br>リ<br>ブ<br>ル | 1, 速いドリブルができる。             |  |
|                  | 2, 細かいドリブルで、コーンをかわすことができる。 |  |
|                  | 3, ドリブルしながらパスが出せる。         |  |

## トラップ…自分の足下にしっかりボールを止める。

|          |                      |  |
|----------|----------------------|--|
| トラ<br>ップ | 1, 足の裏や足の横でトラップができる。 |  |
|          | 2, ももや胸でトラップができる。    |  |

## シュート

- ・インフロントキック（強いボール）…つま先を伸ばし、足の甲でける。
- ・インサイドキック、インステップキックでのシュート

|          |                        |  |
|----------|------------------------|--|
| シュ<br>ート | 1, ねらったところにシュートが打てる。   |  |
|          | 2, ねらったところに強いシュートが打てる。 |  |

## 作戦

<基本>

- ・全力でプレーしよう。
- ・味方へ積極的に指示を出そう。
- ・ドリブルするのか、パスするのか、早く判断しよう。
- ・敵のパスを読もう。
- ・空いたスペースに走り、ボールをもらいに行こう。
- ・守る人、攻める人は？
- ・マークとポジション

|    |                        |  |
|----|------------------------|--|
| 作戦 | 1, 作戦タイムでは、積極的に意見が言えた。 |  |
|    | 2, ゲーム中、味方に指示が出せた。     |  |

## ルールについて(特別ルール)

- ・サイドライン、エンドラインなし
- ・オフサイドなし
- ・ゴールが決まった時は、決められたチームが真ん中から再開する。

<反則>

- ・ハンド
- ・体にわざとぶつかること
- ・スポーツマンシップに反すること（悪口、けんか ←相手が味方でも）
- ・審判にさからうこと

## サッカーをふいかえっての感想

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------------------------------------|