

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド!

サッカーを教える教えるコツ

トラップ編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成30年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



フットサルスタジアム 跡
メインコーチ 山田 晃義

【主な資格】

- JFA公認サッカーC級コーチ
- HFA公認フットサル普及指導員

【選手経験】

フットサルプレイヤーとして何度も全国大会に出場! Fリーグが出来る前のフットサル日本一を決める大会(第4回地域チャンピオンズリーグ全国大会)準優勝!
同大会ベスト5の1人に選ばれる。

- 白石高校サッカー部で選手として出場し北海道大会準優勝
- 北海学園大学サッカー部で選手として出場し総理大臣杯北海道大会優勝

【指導経験】

フットサルスタジアム 跡が運営するサッカースクールでメインコーチを務め多くのジュニア選手を育成。

トランプの基本動作について

サッカーで自分がボールにかかわる際にとてもたいせつなスキルであるトランプの基本とポイントをご紹介します。上手く出来ない場合のチェックポイントや対処法もあわせて解説しますので是非、参考にしてみてください。

1 トランプの基本

味方からパスが来た時に、スムーズに次のプレーに移るためにには、いいトランプが必要と言っても過言ではありません。上手に行うには、向かってくるボールの方向や強さ、スピードなどをしっかり確認しましょう。そして、しっかりとボールが来る方向に体を向けるとミスが減るでしょう。

トランプのポイント



ポイント1

ボールが来る方向や強さ、スピードなどを判断しましょう。



ポイント2

ボールの状態を判断したら、自分の体のどの部分を使えば良いかを判断しましょう。

アドバイス

浮き球は、胸やおなか、太ももを、口のボールはインサイド、足の裏を使うとよいでしょう。

ここをチェック

立ち止まって足だけでボールを受けてないかチェックしましょう。

アドバイス

出来るだけボールを体の正面で受けられるように良いポジションをとるようにアドバイスしましょう。

■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

ケース1:ボールを弾いてしまう場合

【主な原因】

体が力んでボールの勢いを吸収出来ていない

【チェックポイント・対処法】

速いボールでもリラックスしてボールを受けるようしましょう。速いボールは足の裏を使ってトランプするとミスが少くなります。

【主な原因】

ボールを体の正面で受けていない。

【チェックポイント・対処法】

ボールの来る方向にしっかりと体を向けパスを受ける準備をするようにアドバイスしましょう。

ケース2:浮き球のボールをトランプできない場合

【主な原因】

ボールのバウンドに上手く足をあわせられない。

【チェックポイント・対処法】

ボールが地面に落ちた瞬間を狙いボールを押さえつけるようにするようにアドバイスしましょう。