Route for parents MANA BALL 038

子供と一緒にサッカーを学ぼう！「Routeマナボール」

2019年6月号

【Jリーグ監督を経験し、改めて感じた育成年代に必要なこと】③ (3月号の続き)

5月のトレーニングではウォーミングアップも兼ねてラダートレーニングとリフティングトレーニングを導入しております。

ステップが苦手な子と上手くできる子ではドリブルの角度、幅、深さ、スピードなど、あらゆる面で差が出ています。

身体の向きや体重移動もステップワークでスムーズに出来るようになるので、ドリブルのキレや体勢が崩れている時でも無理が効くようになります。
相手にとっては取れると思ったボールが取れず、逆に食い付いたところを一発で突破するといったプレーができ、瞬時に足が出る身体を作るという狙いがあります。

子供たちにとっては頭で考えたことを末梢神経まで伝えて身体を動かすことになります。
これは私たち指導者がドリブル技術をデモンストレーションしたものを見て学び、模倣しながら実行するのですが、その際の獲得スピードにも関係性があり、顕著に表れているなと感じております。
小学生年代のお子様は驚く程に様々な動きや技術を吸収します。
今までできなかったステップが数回トレーニングしただけでできるようになるので、ステップワークの獲得をドリブルに生かしていきたいと考えております。

次にリフティングトレーニングではボールコントロールの上達、キックの技術向上、浮いているボールの処理技術向上、集中力、メンタルといったサッカーに必要な要素の
獲得の殆どを散りばめております。
それほどリフティングというものは大事だと言うことです！
ですが、リフティングは最初からできる子はいません。
練習したからといってすぐに上手くもなりません。
ではどういう子が上手くなるか？
答えは簡単です！

毎日継続してやり続けることのできる子です。
上手くできるようになるまでの時間は人それぞれです！一週間で上手くなる子もいれば、3ヶ月かかる子もいます。
差はありますが、やり続けることのできるメンタルの強い子だけがリフティングの楽しさを得られるのです！
今月よりリフティングカレンダーを配布します、毎日5分でも良いので練習しましょう！
成功への近道は存在しません。
一歩ずつ、一歩ずつ歩みを進めることができる子が結局最後に笑う子になります！

みんなで思いっきり笑えるように^_^

玉諸スポーツ少年団との交流戦

第5回Routeファミリーフェスティバル

各校のスケジュールやお知らせはWebサイトを御覧ください　http://www.route-school.com

2019年5月31日刊行

次号は6月下旬の発行を予定しています。