

欠席 見学 なし 遅刻 なし 早退 なし

本時のねらい・目標 **トラップ、パスを正確に。相手がとりやすいパス。**

活動計画

0 出欠・準備運動  
補強運動・計画

10 **パス → トラップ → パス**  
うき球トラップ

20 **一試** パス・トラップ  
**合** タイルパス  
**口** うき球トラップ  
のテスト

40 反省・記録

50 整理運動・挨拶

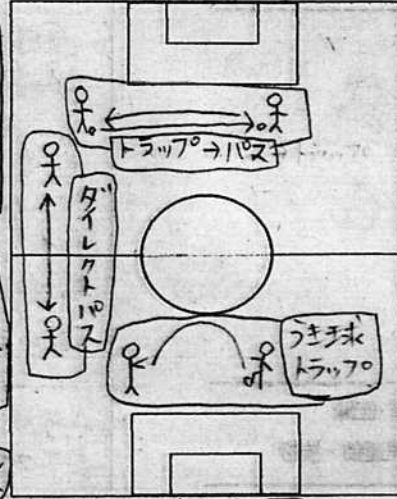
活動内容

(練習方法・技術ポイントなど)

2人1組になる。パスは相手の足元にインサイドで正確に出す。トラップはパスを出す逆の方の足でボールの11きかいを殺し、パスを出す方の少し前にトラップお。 **普通のパス**

**タイルパス**  
相手が来たボールの少し上を蹴らせる。この時ボールの下をけるとボールがういてしまい相手が返じらなくなるので注意。 **うき球のトラップ**

相手が投げたボールをしっかり見て、蹴るボールの着点に行く。インサイドがインステップでボールが触れる瞬間に足を引く。



班の反省と課題

◎本時の良かった点  
相手のカウンターの時、すぐ戻る事が出来た。相手がドリブル突破をしてこようとした時、一定の距離を保ってDFL。しつこくついて相手のパスミスを引き出す事が出来た。パスまでの動作はまだまだ遅いが、周回してパスを出せてパスミスも無かったと思う。

●本時の悪かった点  
パスを出し時、パスを出す方向が見てなく逆サイドを全然見なかった。相手の前線への長いパスが来た時、胸でトラップしようとしたが、それではすぐに木が来てしまうので、ヘディングで向うにボールを飛ばせばよかった。こまがらすぐにヘディングが出来ればよかった。相手の早いシュートが、こまがらで蹴るのではなく、蹴る時に体の軸がブレてしまっている。これを直す必要がある。

☆次の時間の課題  
同じサイドばかりではなく逆サイドの味方の選手もしっかり見てフリーになってパスをもらってパスを出せるように足だけでなく胸、ももでもトラップが出来るとする。前線への長いうき球、トムの時にしっかりとしたクリアが出来るようにする。1人1人の選手の動きを見て、どう行動すればいいかしっかりと考えて走る。

意欲的に活動したか?	目標にあった活動をしたか?	安全面への配慮はできたか?
⑤・4・3・2・1	⑤・4・3・2・1	⑤・4・3・2・1
協力して活動したか?	服装・挨拶・準備・片付けは?	運動量は十分なものでしたか?
5・④・3・2・1	⑤・4・3・2・1	5・④・3・2・1

先生への質問・その他

①ボールをあまり見ずにドリブルをするにはどうすればいいですか?やはり練習あるのみですか?

②ボールをより遠くにけるにはどうすればいいですか?教えてください。

先生からのコメント	サイン	
①やはり練習あるのみでいこう。 ②インステップ。ももはわの所で、爪先を伸ばし、足首を固定して、ボールのFをいじる。蹴る直前、前の一歩前は大きくステップをいじる。ボールの横に軸足を置く。膝から下を早く強く振りぬく。	点数	