AreaCopa

areacopa.com/ja/blog/torappu-renshu

トラップ練習 ファーストタッチのチェックリスト

観察シート、5つのミス、相手のプレッシャーまでの3段階

この資料はareacopa.comが提供しています。

チーム名 学年 指導者

観察シート：ファーストタッチ

練習で見えたことを、選手ごとにチェックします。

選手	跳ねて離れる	足の上を転がる	足元で止めて終わる	相手のほうへ	視線がボールに

5つのミスと直し方

見える場面と、かける言葉です。

- [ ] ボールが足から跳ねて離れる：触れる瞬間に足を引く、つま先を少し上げる
- [ ] ボールが足の上を転がる：つま先を上げ、足首を固定する
- [ ] 足元で止めて終わる：ダイレクトシュートを禁止し、決めた方向へ運ぶことを求める
- [ ] ボールを相手のほうへ扱ってしまう：ボールが来る前に周りを見る、相手から離れる方向へ運ぶ
- [ ] 視線がボールに張りついたまま：触れたあとに視線を上げ、次の進路を探す

段階1：トラップエリア（3×3m）

相手なしで、動きをきれいに覚えます。

- [ ] 向かい合う2つのスタートコーン、そのあいだに3×3mのエリア
- [ ] エリアに走り込み、声でパスを呼ぶ
- [ ] ボールを1回の動きで、向かいのコーンへ運ぶ
- [ ] ボールが来る前に、パスを出す選手とアイコンタクトをとる
- [ ] トラップのあとはボールから目を離し、向かってくる選手をよける

段階2：二重の四角とシュート

広さと時間が厳しくなります。相手はまだいません。

- [ ] 二重の四角：外側20×20m、内側10×10m
- [ ] 内側で反時計回りにパスをつなぎ、出したらすぐ外側のコーンにパスを呼ぶ
- [ ] やさしくするには、内側の四角で最初はボール1個だけで始める
- [ ] トラップからシュート：コート35×20m、内側の2つのコーンを回り込む
- [ ] パスは斜めに、走るコースへ、ゴールの方向に出す
- [ ] ダイレクトシュートは禁止、かならずボールを運ぶ動きを求める

段階3：4対2の鳥かご

ここで初めて、本物の相手が邪魔をします。

- [ ] 外に4人、中に守備2人
- [ ] 数的有利をあえて保ち、技術が崩れないようにする
- [ ] ファーストタッチで、次のパスが出せるかどうかが決まる
- [ ] そのあとで初めて、自由なゲーム形式に進む

学年ごとに取り組むこと

相手のプレッシャーは、多くの指導者が思うより早く来ます。

- [ ] 幼児〜小学1・2年生：1人に1個のボール、たくさんのタッチ、地面を転がる平らなパス
- [ ] 小学3・4年生：狙いを持って受けて運ぶ、最初の浮き球、トラップのあとの最初の1対1
- [ ] 小学5・6年生：パスの連続、時間の制約のもとでのトラップ、きれいな繰り返し
- [ ] 中学生：ワンタッチプレーの禁止、運ぶことを必須に、速いテンポ

コーチングと上達の確かめ方

話す量を減らして、よく見ます。

- [ ] 説明するより、やってみせる（ファーストタッチではとくに）
- [ ] フリーズ：場面を止め、指導者ではなく選手自身が説明する
- [ ] 直しすぎない、1つの練習で1つの点
- [ ] 首振りの回数を数える：ボールをもらう前の10秒間に何回見るか
- [ ] 次のプレーまでのタッチ数を数える：3回のタッチは、ボールを失う場面のスローモーション
- [ ] トラップ直後のボールロストを、6週間あけて2回の練習試合で記録する

メモ