

FCA【フェイントマスター】

名前：

チャレンジ開始日： 年 月 日

仲間の悔しい涙は見たくない、だから今自分の出来ることをする。まずは個人スキルから。ワンオンワンは負けない。網掛けはマスター必須だ。

CFC2014.02.12

相手無しで出来た	練習で出来た	完璧、試合で出来る	番号	名称	手順	有効な場所	確認事項
/	/	/	1、	インサイドカット	足を延ばす(インサイドキックのふり) ⇒軸足で強く踏み込む足首でカット ⇒カットした足で踏ん張りブロック(相手とボールの間に身体を) (1回の動作で行きたい方に身体を向ける) ⇒カットした足でボールを持ち出す ⇒加速	ゴール前の横方向 そこからスペース を見つけてシュー トからラストパス	目(ビデオ)で見て、次に自分でやってみる。 ビデオと実技を交互にしてマスターしよう。 初めは出来なくても当たり前、 チャレンジすることから始めよう。
/	/	/	2、	アウトサイドカット	同上だがアウトサイドでカット	ゴール前の横方向	相手を抜き去る加速が大事 フェイントするのが目的ではなく、
/	/	/	3、	ステップカット	足をボールの上でロール(転がして蹴るふり) ⇒アウトサイドでターンしてその足でプッシュ(持ち出し) ⇒ブロック ⇒加速	ゴール前の横方向	抜き去ることが目的(練習から真剣に抜く)
/	/	/	4、	ダブルカット	アウトサイドカット ⇒インサイドカット (この時は最小ステップで)	ゴール前の横方向	相手との間合い(距離感)が大事 近くてもダメ、遠くてもダメ
/	/	/	5、	ツイストオフ	インサイドカット ⇒ターン ⇒加速	ゴール前の横方向	仲間と練習して距離感をつかもう
/	/	/	6、	フックターン	インサイドカットににているがボールを止めてない フック(ボールを引っかける) ⇒ブロック ⇒加速	ゴール前の横方向	目線誘導(顔を上げなければ出来ない) だますの(フェイント)だから当然目線は大事
/	/	/	7、	Uターン	ピポット(身体を旋回) ⇒(ソール)つま先裏でターン 身体でブロック ⇒加速	ウイングエリア 中央エリア	相手の来た方向(足の出る方向)とは 逆足でパス・シュートをする
/	/	/	8、	Uターンステップオーバー	Wムーブ ピポット ⇒ターン ⇒ステップオーバー ⇒加速	中央エリア	フェイント、フェイク(だますのだから)
/	/	/	9、	プルプッシュビハインド	足の裏で引いて 軸足の裏でタップ ⇒軸足のアウトサイドでプッシュ(持ち出し)	中央エリア	大きなモーションでフェイントする。
/	/	/	10、	スラップステップオン	身体を横切るようにスラップ ⇒反対の足でステップオン ⇒ボールを持ち出し	中央エリア	足首、股関節の柔らかさが必要 アップやダウンを大事にする。

相手無しで出来た	練習で出来た	完璧、試合で出来る	番号	名 称	手 順	有効な場所	確 認 事 項
/	/	/	11、	ステップオン	足の裏で柔らかくボールをタッチ(ボールを止める) ⇒逆足がボールの前に着地ターン ⇒ボールを踏んだ足で踏ん張る ⇒顔を上げてスペースを確認 ⇒ターン ⇒加速	ウイング ゴール前の横方向	自分の得意技を先ずは一つマスターする。 フェイント全てをマスターする必要はない、 曲芸師ではなく、サッカー選手だ でも引出しは大いにこしたことはない。
/	/	/	12、	ダブルステップオン	ノンステップでステップオンを素早く繰り返す	ウイングエリア ゴール前の横方向	相手が来てもかわせる自信が生まれれば、 余裕でボールがキープ出来る。
/	/	/	13、	プルプッシュ	軸足で踏ん張って急ブレーキをかける ⇒足の裏でボールを止める ⇒足の裏でボールを引き、(まっすぐ大きく)膝を少し曲げバランスを取る ⇒同じ足のボールをまっすぐに押し出す ・日頃から足の裏でボールをさわろう、感触をつかめ ・当然、相手から遠い方の足です	ウイングエリア	フェイントでの着地足は力強く 足の近くでフェイントをする
/	/	/	14、	ステップキック	足の裏で止めるふり ⇒反対の足でボールを押し出す	ウイングエリア	フェイントはサッカーで大事な一つの緩急です 緩(フェイント)と急(抜いてから)
/	/	/	15、	ハイウエーブ	足の裏でストップするふり(ボールの上で足をふる) ⇒進行方向にボールを押し出す	ウイングエリア	フェイントだけで終われば遊びサッカー、 次の動作(パス、シュート)までする
/	/	/	16、	ハーフプルspin	両足のつま先でボールに軽くふれてspin ⇒ボールの先に着地 ⇒次のフェイントをする	コーナー タッチライン付近	フェイントの後に、パスかボールを止めるまで
/	/	/	17、	180spin	カットするようにボールの周りを回るがボールには触れない ⇒そのまま前進する	ウイングエリア	フェイントは遊び心が大事 少しの時間でも遊び心を持って試そう ボールが一つ有れば可能だ
/	/	/	18、	フェイクインサイドカット	身体を大きくひねってボールを蹴るふりをする ⇒逆足で逆に持ち出す。 ・インサイドカットすると思わせることが大事	ウイングエリア	試合でフェイント出来たら、快感気持ちいいぞ～ チャレンジしよう
/	/	/	19、	ダブルタッチ	カットするように軽くボールをタッチ ⇒逆足で前に持ち出す ・一番緩急を使えるフェイントか		フェイントはアウトサイドでのコントロールが 大事、リフティングから練習

相手無しで出来た	練習で出来た	完璧、試合で出来る	番号	名 称	手 順	有効な場所	確 認 事 項
/	/	/	20、	シザース	アウトサイドで持ち出すようにボールに近くを低くまたぐ ⇒着地した足を踏ん張る ⇒逆足のアウトサイドで反対方向に持ち出す ・ボールの近くを地面スレスレでまたぐ ・またいだ足を遠くにすればダイナミックなまたぎになる ・フェイント後の突破イメージを持てば、スピードが出る スピードのためには、最初のタッチは少し遠くで	ゴール前	フェイントは攻めの事をうたっているが、逆を返せば、オフェンスの方法をうたっている。間合いをつぶせ、DFやGKも目線誘導や少しの動作で先にフェイントを仕掛ける。これが、フェイント潰しです。決して、片足1本を振ってボールを奪いに行かない。
/	/	/	21、	Wシザース	シザースを連続にボールの上で行う バランスが大事	ゴール前	身体(ショルダー)で奪いに行く、ボールと相手の間に身体を入れる練習
/	/	/	22、	シザースステップオーバー	全て同じ足でシザースとステップを繰り返す アウトサイド ⇒ インサイド ⇒ アウトサイドで持ち出す	ゴール前	相手に詰める、プレッシャーをかけるのは、相手とにらめっこをするのではなく、トラップした瞬間が一番ボールを奪いやすいから狙う そのプレッシャーが相手のミスを誘い、自分がボールを奪えなくても、仲間が奪ってくれる。
/	/	/	23、	サイドステップ	アウトサイドで持ち出すようにフェイス(腰のキレ大事) ⇒逆足のアウトサイドで外に持ち出す (身体とボールの距離大事)	ゴール前	そのプレッシャーが相手のミスを誘い、自分がボールを奪えなくても、仲間が奪ってくれる。
/	/	/	24、	Wサイドステップ	サイドステップを連続する ボールにかぶさる 相手のバランスを崩す	ウイングエリア ゴール前	パスを有効にするために引出し(フェイント)が必要、試合ではパスが絶対でもフェイントが絶対でもない、判断力が必要
/	/	/	25、	ステップオーバー	フェイク(蹴るふり) ⇒ 力強い着地 ⇒またいだ足のアウトサイドで持ち出す	ゴール前	相手が来てもボールを取られない自信を持つ 有効エリアはあるが、練習試合ではDFもチャレンジだ
/	/	/	26、	ダブルステップオーバー	ステップオーバーの連続 腰のひねりが大事	ゴール前 相手が前にいる	サッカーは相手のいる競技です、その都度その都度、場面が違います。
/	/	/	27、	ステップオーバープルスルー	ステップオーバー ⇒ 残った足でボールを少し出す ⇒アウトサイドで持ち出す	相手が前にいる	よって、どのフェイントが必要か？ どのフェイントを組み合わせたらいいか？ 最終判断は選手自分自身です。
/	/	/	28、	スラップステップオーバー	足の裏でスラップ ⇒ 逆足でステップオーバー ⇒その足でプッシュ	相手が前にいる	情報を収集して素早い決断が大事です。

相手無しで出来た	練習で出来た	完璧、試合で出来る	番号	名 称	手 順	有効な場所	確 認 事 項
/	/	/	29、	ステップオーバーシザーズ	キックのフェイク ⇒ボールをまたぐ ⇒軸足のアウトサイドでプッシュ ⇒加速	ウイングエリア	柔軟体操をよくして柔らかい身体を作り上げて ください。 目には見えないがサッカーの大事な要素です。
/	/	/	30、	ステップフリック	かかとで後方に蹴る ⇒軸足のインサイドに当てて進む	ウイングエリア	また、柔軟体操もしないで走り込みをしたら 少年では身体に余分な不可がかりすぎます 走り込みも大事です、柔軟体操も大事です。
/	/	/	31、	ドラッグプッシュ	インサイドでボールを引きよせ ⇒軸足をホップ ⇒同じ足のアウトサイドで逆方向にプッシュ	ウイングエリア	自分の身体は自分で大切にする。 柔軟体操は、優秀なサッカー選手になるため の第一歩
/	/	/	32、	リバースドラッグプッシュ	インサイドでボールを引きよせ ⇒ホップ ⇒軸足のアウトサイドにプッシュ ドラッグプッシュとは逆方向に行きたい時	ウイングエリア	柔軟な身体は軸足やフェイントする時、 身体との適切な足の角度を作れる。
/	/	/	33、	ウイップ	アウトサイドで押し出すように ⇒その足をボールにスライドさせてボールの外側に ⇒身体の前を通り逆方向にプッシュ	ゴール前	* マスター出来たらコーチに確認してもらおう 左側欄にマスターした日を記入してください 網掛けフェイント+5フェイント出来たら 表彰します(ブロンズ進呈)コーチはダメ
/	/	/	34、	ドラッグシザーズ	内側にドラッグ ⇒シザーズ(反対方向に進むようにまたぎ) ⇒プッシュ	ウイングエリア	* 一つ一つ出来たら網掛けの基本フェイント からマスターしよう。
/	/	/	35、	Vドラッグ	身体の斜め前にボールを押し出す ⇒足の裏でひく ⇒同じ足のアウトサイドでプッシュ	ウイングエリア	* 仲間、みんなですることフェイントの 意識が高くなる。一人でするよりも向上 する。
/	/	/	36、	シミー	ボール蹴るように膝を内側にひねる(かかとを上げる) ⇒逆足でプッシュする	ゴール前 相手が前にいる	抜きあいも良いが、まずは抜かしてあげよう 出来出したら、奪いあおう。
/	/	/	37、	シミーステップオーバー	ボール蹴るように膝を内側にひねる(かかとを上げる) ⇒ステップオーバー ⇒元の方向にプッシュ (相手が背後にいる時)	ゴール前 相手が前にいる	* 漢字やローマ字は自分で調べてください。 * サッカー用語は英語が多い、当然身近な サッカー用語(英語)から理解しよう
/	/	/	38、	ポップ	ボール蹴るように膝を内側にひねる(かかとを上げる) ⇒その足のアウトサイドでプッシュ	ゴール前 相手が前にいる	カタカナ用語の意味が分かれば、フェイント のマスターも早いぞ～ プルて何？、エール真美にも書いてあるかな～