



## よい選手とは(うまくなるための20の秘けつ)

### 1 試合にむかうとき

「試合のときだけが、試合ではありません。試合にむかう前までにやっておくことは、むやみに練習をするのではなく、とりくむ姿勢が大切です。」

- ①試合でいい動きをするためには、いい準備をすること
- ②サッカーについて、たくさんの知識をもつこと
- ③知っていることは、やってみること
- ④身近な選手でもプロ選手でもいいので、いつもめざす選手をもつこと
- ⑤自分のライバルをもつこと
- ⑥自分のとくいなものをみがくこと(ドリブル、センタリングなどなんでもいいので)
- ⑦体調を整えること(すいみんは十分にとる、ごはんをきちんと食べるなど)



### 2 試合の心がまえ

「ゲームが始まった。何を考えてゲームにのぞむのか。プレーの中にいつも感じていて考えておきたいこと。」

- ①自分が何をしなければいけないか考えよ。
- ②シュートすることが最高のプレーである。
- ③みかたがボールを持ったらすぐ攻撃だ。
- ④いつも2つの方法を考えて、すばやく一つを選べ。
- ⑤ちゅうとはんばなプレーはみかたをまよわせる。
- ⑥自分のせきにんをまずはたせ。
- ⑦みかたに何をしてほしいか、はっきり伝えよ。



### 3 こんな人がうまくなる

「サッカーと生活をむすびつけ、一本となしてとりくんでいる人はすばらしい人である。」



- ①ルールを守る人
- ②自分のことは自分でやる人
- ③好き嫌いを言わない人
- ④最後までやりぬく人
- ⑤計画的な生活ができる人
- ⑥小さなたたかいをつみあげている人