

# FUTSUL 練習会 ゼロ



## ゼロってな～に？

NICOの前に実施する練習会。NICO(2個)前でゼロ。  
未経験者は、ゼロから上手くなり、  
経験者は、ゼロになって上手くなるという場です。

## 自分の取組み方ができる！

普段のフットサルでは、話しかけにくい、質問にくい事も  
ここでは聞けます。練習の会なので経験者や自分に足りない  
スキルを持っている人と積極的に交流してみてください。

### Best

「こんなことがしたい」「こういう時どうしたらいい」という自分なりの課題をもって取り組むと上達が早くなります。聞ける人が沢山いるから、自分から声を掛けて、質問していってください。

### Better

「質問したいけど、何を聞いたらい  
いかわからない」「分からな  
いことがわからない」ということもある  
と思います。その場合、その意志  
を伝えてください。経験者が勝手  
に教えてくれるようになります！

普段、  
聞きにくくない?  
特に落合…

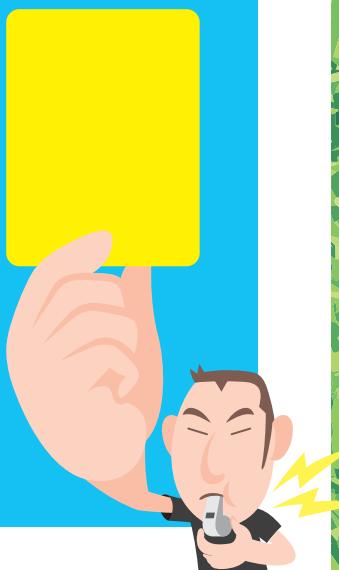
全然そんなことないんですよ！  
経験者とどんどん会話して、  
じゃんじゃん上手くなろう！

## 落合は主催じゃない！？

落合はゼロの主催者ではありません。便宜上、仕切り役をさせて頂いているだけです。  
コーチ代を頂いて事業としてやってるわけではなく、あくまで1仲間としての活動です。  
「参加してみたけど、全然教えてくれない」などのお叱りは受け付けておりません。  
自分で練習することをベースとした会です。

## 苦い経験から声を掛けて良いのか躊躇…

30代に、訳あって11年間「ひよこさんチーム」と言う未経験者向けフットサルサークルを  
主催していました。そこには色々な方が参加されていて、「全然教えてくれない」という声  
もありました。そこで、一時教えたたりもしたのですが、「あの人だけ教えてズルい」と  
いう話が始まって、多くの方に声掛けするようにすると「習いにきてない」「うまくなる気  
はない」「ただ楽しければいい」となりました。そりゃあ色々な人がいるよなあと思い、「嫌な  
思いをするくらいなら、人に教えるのはやめよう」という結論に至っています。  
そうした経験も踏まえ、こちらから教えることに躊躇あります。教えて欲しい方は…ぜひ声を  
挙げてくださると分かりやすくて大変有難いです。



練習に困ったら、こんなのどうですか!?



- リフティング100回できるようになる!
- ゴールポストに3回連続で当てる!
- 10マークの間を20秒で往復ドリブルする!
- ボールを上に投げて、ぴたっとトラップする!
- 横からきたボールをショートミートさせる!
- 足裏でボールを止めて、クイックにシュート!



なんでこんなことするの?

自分の蹴りやすい  
振り方・当て方を  
**知る**

ゲームで生きる  
ボールコントロール  
**スキル**

身についた  
技術は、確かな  
**自信**



すべてはゲームで活躍するため!☆  
そして、旨いビールのため!丶

