**レディースサッカースクール**

１０月受講のしおり（２４）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

今日も仲間と、いつまでも楽しくサッカーを続けられるように以下のことにご注意下さい。

１． スクール生の皆様・保護者の皆様へ　加藤コーチからメッセージ

1. 人の迷惑になること、人の気分を害することをしない！言わない！
2. 自由にのびのびと、サッカーを楽しんで下さい。
3. あいさつと身だしなみに注意しましょう。　『あいさつは大きな声で、はきはきと！』
4. 時間厳守！　『集合はいつもニコニコ5分前（一人が遅れると皆に迷惑が・・・）』

（6月から開始時刻を１８：３０～20：００へ変更）

1. 創意工夫を心がけて下さい。　『自分で努力し、情報を集め、自分で考え、工夫して、実行しよう！』
2. **人の立場を尊重しよう！“RESPECT”（リスペクト）**『フェアプレー、スポーツマンシップの原点です』
3. 謙虚に、人の意見に耳を傾けよう！

**年齢や学年に関係なく友達を尊重しよう！**

1. スクールの合言葉

『いき、いき！わくわく！はつらつと！』

1. コーチング・ポリシー
2. スポーツを楽しもう！　⇒　失敗は大いにOK！スポーツの目的は楽しむこと！
3. 冒険心・チャレンジする心を育てよう！　⇒　失敗してもいいじゃないか、出来なくてもやってみる！
4. チャンスを見逃さない心を育てよう！　⇒　自分に与えられたチャンスを見逃すな！
5. フェアプレーの心を育てよう！　⇒　相手を思いやる気持ちが大切です！
6. 自主自律・自治の心を育てよう！　⇒　自分たちのことは、自分たちで解決しよう！
7. キーワードは『コミュニケーション』・・・誰とでも仲良く、握手で始まるコミュニケーション！
8. コーチと皆さんとのコミュニケーション
9. ボールと皆さんのコミュニケーション
10. スクール生同士のコミュニケーション
11. 対戦相手チームとのコミュニケーション
12. スクールでの約束事　『リスペクト（尊重する）』をお忘れなく！！

練習に集中して！

1. 元気良く握手で、あいさつしましよう！　『こんにちは！さようなら！』
2. 身だしなみ、服装にご注意！　（相手を尊重する態度にもご注意）
3. 練習中は楽しい雰囲気で、集中して積極的に練習しましよう！
4. 自分の健康に気をつけて、無理をしないで参加しましょう！
5. 友達と積極的に会話を楽しみましょう！
6. コーチがお話をしている時は、おしゃべり禁止！
7. 練習テーマ

１０月の練習テーマ　：　「インステップキック」＋「ドリブルかパスか？」

　　　・ サッカーの楽しさを体験　…　ゲーム

　　　・ ボールと仲良くなろう！　…　基礎技術反復トレーニング（ドリブル）

* 友達を作ろう！（名前を覚えよう）ボールを使った鬼ごっこ！
* 技術の習得　…　　今日のテーマ：「ゲームを楽しみながらサッカーを考えよう！」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　スモール・サイド・ゲーム

【保護者の皆さんへ】発育発達過程では６歳～９歳頃をプレゴールデンエイジ、９歳～１２歳頃をゴールデンエイジと呼びます。プレゴールデンエイジでは、脳の神経回路が形成される時期で、様々な遊びを通じて身体を楽しく動かしながら神経回路を作ることが大切です。ゴールデンエイジでは、神経系の育成はほぼ大人と同じレベルまで完成し、体の成長もやや安定した時期で、「即座の習得」が出来る、一生に一度だけの得意な時期です。身のこなしや判断を伴った技術を習得する最適の時期です！ボール感覚を磨くことも大切！今がチャンス！１３歳から１５歳頃は、ポスト・ゴールデンエイジと呼び、クラムジーと言って、身長の急激な伸びに従って、体の支点、力点、作用点のバランスが崩れる時期です。体も心もやや不安定な時期になります。この時期に再度技術を反復することが。

**１０月３１日　指導内容**

皆さん、仲間が増えてきました。仲間を大切に、仲良く楽しく練習しましょう！

前々回、前回の反省は、計画段階で練習量が多すぎて、全ての練習が出来なかったことです。あるいは、時間配分が悪く、効率よくすべての練習を消化出来なかったことかな？皆さんはいかがでしょうか？

１８：３０　グラウンド集合　あいさつ　・諸注意　・ボールと水分準備　（水分摂取は、休憩時随時ＯＫ）

１８：３５～１８：５５　ウォーミング・アップ

◇お魚さんと漁師さん　：　しっぽ取り鬼ごっこ（１０分）

［方法］　全員ビブスでしっぽを作る。２分以内にお魚さんは、途中に待ち受ける漁師さんにしっぽを取られないように川を泳いで、反

対側まで逃げる。取られた人はラインの外に出る。一番多くしっぽを取ったチームが勝ち！３分×３回　（１０分）

◇ボールパス鬼ごっこ（半面で）（１０分）

［方法］　**鬼は二人**。ビブスを手で持って、ボールを持っている人を捕まえる。タッチすれば、交代。ボールを持っていない人は、鬼に

捕まりそうな人の**名前を呼んで**パスを受ける。**ボールは三つ**。受ける人は、ボールを持っている人の**名前を呼んで**、パスを受ける。

最後に足でパスする。パスを鬼にカットされたら交代。パスやキャッチミスしてボールが地面に落ちるとアウト！

【キーワード】　逃げ方、視野、ステップワーク、友達とコミュニケーション、突破するタイミング、鬼の位置を観て！

１８：５５～１９：００　＜給水タイム＞

１９：００～１９：１０　ボールリフティング　（各種）　［方法］ 簡単な方法から徐々にレベルアップ（個人のレベルによって変える）

　　　　　　　　　　　　ペンデル･ボールでキックの練習（小川さんと中尾さん）（１０分）

１９：１０～１９：２５　ドリブル・ドリル（１５分）

［方法１］　各自1個ボールを持って、足の裏でボールを前後左右に動かす。コーチの様々なお手本に従って各自真似をする。

［方法２］　二人で二つのマーカーを使う。１m間隔をあけて二人の中央に置く。リズミカルにボールにタッチしながら、フェイント入れ

る。コーチが見本を示し真似をしてみる。相手DFをダマすステップワークを身に着ける。ぶつからないようにタイミングとドリブルの

方向を合わせて行う。

【キーワード】・方向の変化・リズムの変化・スピードの変化・**ボールは優しくタッチ**して。ボールを触るリズムと、フェイント動作のステッ

プに注意！最初はゆっくり、正確に！

１９：２５～２０：００　４種類のスモール・サイド・ゲーム　（別紙）　５対５　（３０分）

　　　チーム編成は、１種類ごとにチーム編成を変える。

＜給水タイム＞　　　　**水筒は、コートの周辺に置いて、いつでも飲んでいいよ！**

【発　問】　「試合中のサッカーの目標は？」　「味方とどう協力しますか？貴女のアイディアは？」　「ゴールを守るには、どこにポジショ

ンを取りますか？」　「相手のゴールを奪うには、どこで、ボールを受ければ、得点し易いですか？」　「それは、なぜ？」　「パスとドリ

ブルの使い分けは？」考えよう！

[ルール]　・キックオフ　・キックイン　・ゴールキック　・コーナーキック　・反則になるプレー説明

　『フェアプレー・プリーズ！・・・試合前後に対戦相手と握手しよう！』　サッカーは対戦相手がいて楽しめるスポーツです。

２０：００　終わりのあいさつ（解散時にコーチと友達と握手しましょう。）　解散