**レディースサッカースクール**

８月体験受講のしおり（１４）

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

　 　「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

　　　このスクールでは、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. 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）（８月１５日、２２日は夏休みです）

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”　『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！
4. 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！！
13. 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！』
14. 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）
15. 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！
16. 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！
17. 友達と積極的に会話を楽しみましょう！
18. コーチがお話をしている時は、おしゃべり禁止！
19. 練習テーマ

８月の練習テーマ　：　「ドリブル（ボールを運ぶ）」＋「コミュニケーション！友達の名前を覚えよう！」

　　　・ サッカーの楽しさを体験　…　ゲーム

　　　・ ボールと仲良くなろう！　…　ボールを使ってコーディネーション・トレーニング

* 友達を作ろう！（名前を覚えよう）
* 技術の習得　…　技術反復トレーニング　今日のテーマ：「ドリブル（１）…　ボールを運ぶ」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　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。

**８月８日　指導内容**

＜加藤コーチから＞

ドリブルの１回目です。前回までは「インサイド・キックでのパス」に焦点を当てました。今回は、ボールを足で目的地まで運ぶ技術について練習します。とっても暑くなりました。水分をしっかりとりましょう！新しいお友達が増えました。まずは、お互いに名前を覚えましょう！

１８：３０　グラウンド集合

１８：３０～１８：３５　　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、水筒に氷を入れておくといいね！）

１８：３５～１９：２０　ウォーミング・アップと基礎トレ

［方法１］名前を呼んで、パスしよう！（５分）

コーチも含めて６人で、丸くなり、自己紹介。**名前（ニックネームでよい）を覚える**。ボールを手で持って、名前を呼んで、その

人に手でパス。全員が、全員の名前を覚えたら、パスした人のところへ移動する。パスする前に、必ず名前を呼ばなくてはいけ

ない！

　［方法２］ボールパス鬼ごっこ（半面で）（５分）　　【キーワード】　逃げ方、体の向き、視野、ステップワーク、コミュニケーション

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

まりそうな人に名前を呼んで、手でパスをする。**ボールは二つ**。逃げる人は、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。

助ける人は、どこに助けに行けばいいかな？

［方法３］ボールリフティング　（各種）簡単な方法から導入（５分）

［方法４］ドリブル・ドリル　マーカーを縦に４個並べて、往復ジグザグ・ドリブル（右・左・インサイド・アウトサイド・足の裏）

１種目を３回程度繰り返す。（１０分）

サッカーでは、人をダマせる人が上手い人！

　［方法５］ターン（方向返還動作）紹介（１５分）

　　　　　　五角形の頂点から中央に向かってドリブル、中央のマーカーでターンして帰る。３往復。

**・**インサイドフック、アウトサイドフック、足の裏などを使ってターン

ドリブルのコツ

・ボールをやさしくさわる。

・一歩で一回ボールにタッチ

・リズミカルに

・足の甲でボールを押していく

・胸をはり背筋を伸ばして、よい姿勢で

・周りの人の動きを観ながら（視野）

* 体を使っただまし方（ボールをまたぐ動作）（キックの動作）を入れてターン
* センターサークルの中で、ごちゃごちゃドリブル。ぶつからないように！

［練習のねらい］

* 怪我の予防　特にストレッシングでアキレス腱を伸ばす
* 楽しい雰囲気の中で様々な動きを体験（ステップワーク）
* 徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
* 敏捷性、柔軟性、巧緻性（コーディネーション）の養成
* ボールフィーリングを養う

１９：２５～１９：４０　練習　ボール運び、どっちが速い！（１５分）

［方法１］二人組、ボール１個。ボールを挟んだ二人で競争。いろいろな態勢から、ボールを足でドリブルして自分の陣地まで逃げる。

［方法２］ボール集め競争！５人で競争！学年でハンディキャップあり。

　　　　　　五角形の中心にボール１２個を置き、ヨーイドンで、中央のボールを自分のマーカーにボールを運ぶ。中央にボールがなくなっ

たら、他の人の陣地からボールを運ぶ。２年生、４年生は３個、６年生、中学生は４個を早く集めれば勝ち！勝った人は、条件

がむつかしくする！

［練習のねらい］

　　　　　　（１）　早いもの勝ち！　（２）　ボールを足で扱う方法を身に着ける　　（３）　周りを見て「誰が何個集めているか？」を考える

＜水分摂取＞　（１９：４０～１９：４５）　　　**水筒は、コートの周辺に置いて、いつでも飲んでいいよ！**

１９：４５～２０：００　チームを作って３対３のミニサッカー。５分でチーム編成変え！（１５分）

［方法］　２０M×２０M。今日は各辺にマーカーでゴール４個ゴール設定。ドリブル通過で得点。シュートなし！

【発問】　「味方とどう協力しますか？」「ゴールを守るには？」「相手のゴールを奪うには？」「どちらのゴールの守りが手薄かな？」

　　　　　「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？」

[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！』

２０：００　終わりのあいさつ（解散時にコーチと必ず選手と握手してください。習慣にしましょう。）　解散