**レディースサッカースクール**

１０月受講のしおり（２０）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」スクールを始めてから20回目になりました！

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！
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

１０月の練習テーマ　：　「インステップキックで正確に蹴ろう！」＋「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（インステップキック）

* 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：「インステップキックとドリブルかパスかの判断（３）」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　１対１～３対３　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。

**１０月３日　指導内容**

皆さん、仲間が増えて、とっても楽しそうに練習出来ていますね！さて、一つの提案です。コミュニケーションとしての会話はとても大切です。でも、スクールに来て体を動かしてサッカーに必要な技術を身に着けることも大切だとは思いませんか？是非、小中学生の間に正確なボール技術を身に着けてください。相手をだますには、パスとドリブルをどのように組み合わせればいいでしょうか？サッカーでは、相手をダマせる人が上手な選手なのです！それには、何度も何度も失敗しながら、反復練習しないと身に使いないのです。

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）

１８：３５～１８：４５　ウォーミング・アップ

◇通り抜け鬼（５分）　［方法］　３～４m幅のコースを作り、鬼が２人入る。５人は、反対側のラインまで鬼にタッチされないように、走り

抜ける。鬼は、自分のエリア内しか動けない。鬼は、二人で5人タッチすれば交代。（５分）

◇ボールパス鬼ごっこ（半面で）（５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、体の向き、視野、ステップワーク、コミュニケーション、タイミング

１８：４５～１８：４８　＜給水タイム＞

１８：５０～１９：００　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）

１９：００～１９：１０　ドリブルのドリル　［方法］　２０m×２０mのグリッドの中で、アトランダムに置かれたマーカーの間をドリブルする。

７人が、同時にドリブルする。人にいないマーカーを見つけてマーカーの間をジグザグにドリブルする。その方法は、自由。

コーチのサインを見て、様々な条件を入れていく。（右足、左足、インサイド、アウトサイド、足の裏等）

【キーワード】 ドリブルするときの姿勢に注意！**背筋を伸ばして、視線を上げて**、ボールばかり見ない。**ボールは優しくタッチ**して、一

歩で一回ボールを触れるように注意。ボールを触るリズムに注意！今日は足の裏を出来るだけ多く使って進める。**自分で周**

**りの人の動きを見て、判断しながら進む**。「どこのマーカーが空いているかな？」

１９：１０～１９：３０　インステップキック　・・・　　コツは、足の指を下にして、靴の中で「グー！」を作る。

　［方法１］各自ボール１個を手で持って、半面の中をジョッギング。眼と眼が合った人とボールをインステップキックで交換する。アイコン

タクト、名前を呼ぶ！

　［方法２］次は、パートナーから投げられたボールを、足のももでコントールしてインステップキックで返す。これをくり返す。難しい人は

手でキャッチしてよい。

［方法３］コーチからサーブされたボールをゴールに向かってインステップキックでシュート。

１９：３０～１９：４０　１対１～２対２＋ジョーカー　（１０分） チームで考えよう！

［方法１］４ゴール、ボール１個。笛の合図でスタート。各チームのゴールからスタート。　〇、●はコーチから指定された人数（笛の数）

　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　が出てきて二つのゴールを攻める。△はジョーカー、ライン上を動いてボールを持って　いるチームの味方になる。シュートは打てない。パスのみ！どこにサポートするか？

左右どちらゴールを攻めてもいい。ボールを奪ったら相手のゴールを攻める。

　コーチ　　　　　　　　　　〇　　　　〇。　　 　ドリブル通過、シュートも得点。

△　　　　　　　　　●　　　　●　　　△　［練習のねらい］

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（１）　守備は、ゴールから出てボールに早く寄る。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（２）　ボールを足で扱う方法を身につける。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　（３）　相手の位置と味方の位置を見て、どちらのゴールを攻めるかを考える。また、

ドリブルを使うかパスを使うかを判断する。

（４）　攻撃方向を変える。どっちのゴールを攻めると得する？

１９：４０～１９：４３　＜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！**

１９：４５～２０：００　チームを作って４対４のミニサッカー。５分×3回（チーム編成変え！）（１５分）

［方法］　４０M×２０M。通常のゴール２個設定。シュートはゴールエリア内だけOK！

【発問】　「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！』

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