**レディースサッカースクール**

１２月受講のしおり（３０）

「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、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。

さて、前回お願いした「師走」の意味誰か調べましたか？わかったら教えてくださいね！

12月は、1対1のトレーニングをメインテーマにしています。ゴール前でも、中盤でも1対1の戦いで勝てればサッカーは、どこでも優位にゲームを運ぶことが出来ます。ボールを相手に奪われないという自信があれば、顔を上げて周囲を見る余裕も出てきます。その基礎となるのは、ボールと仲良くなることです。自分の思うままにボールを動かせるようになると、サッカーは楽しくなります。体や足の様々な部分を使って自由にボールを動かせるようになってください。ぶきっちょな足でボールを扱うことがまた楽しい！

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・・・）』
5. 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！』
6. **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』
7. 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（仲間）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！！
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）

「だます！」に集中して！

1. 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！
2. 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！
3. 友達と積極的に会話を楽しみましょう！
4. コーチがお話をしている時は、おしゃべりは控えましょう！
5. 練習テーマ

１２月の練習テーマ　：　「1対１」＋「右か左か？ダマす！」

　　　・ サッカーの楽しさを体験　…　ドリブルゲーム・ミニゲーム

　　　・ 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）様々な鬼ごっこ！
* 技術の習得　…　　今日のテーマ：「１対１どうやって相手DFを抜くか？」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　１対１　ゲーム

**１２月１１日　指導内容**

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

◇手つなぎ鬼ごっこ（半面で）（５分）

［方法］　二人組手をつなぐ。鬼はビブスを持って、手をつないでない人をタッチする。タッチすればビブスを渡して鬼交代。捕まりそ

うになったら、どこの組でもいいので、誰かと手をつなぐ。その瞬間に反対側の人が逃げる。これを繰り返す。

鬼●‐　　C○‐　⇒　A‐○‐‐○‐B　　鬼に捕まりそうになったCは、Aと手をつなぐとセーフ！その瞬間Bが逃げる。

　　　　　（CがAと手をつなぐ！　⇒B逃げる）

◇ボール落とし鬼ごっこ（半面で）（５分）

［方法］　片手でボールを持つ。鬼はその**ボールにタッチして落とす**。落とされた人は、ボールタッチを10回すれば、復活出来る。

　　　最初は、コーチが鬼。次に子供二人が鬼。

◇川渡りドリブル（６分）

　［方法］ マーカーで作った島から島へと移動していく。１回島へ渡れば１ポイント。制限時間（２分）内に何ポイント稼げるか競争。ただ

し、島と島の間に鬼三人がいる。鬼にボールをタッチされたら、元の島に戻る。島は五つ作る。

１８：５５～１８：５７　＜給水タイム２分＞

１９：００～１９：１０　半面の中で自由にドリブル。

［方法］　マーカーの間をジグザグに移動する。コーチの笛の合図でボールを止めたり、スピードアップしたり変化を入れる。

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）（１０分）

１９：１０～１９：２０　蹴りだしゲーム（１０分）

　　［方法］ 全員がボールを持って半面の中に入る。鬼二～三人は、全員のボールを外に蹴りだす。何秒で全員のボールを蹴りだせ

るかを競う。どうしたら鬼にボールを触られないかを考えて！（図１）

（図１）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１９：２０～１９：３０　１対１　ほぼ同じ体力年代で対戦。（１０分）　　コーチ　　（図２）

　　　　　　　　　　　　　●。　　　　　　　●。　　　　　　［方法］　コーチから反対側のFWへパスしたら

　　　　　　　　　　　　　　　　●。●。　　　　　　　　　　　　　　　スタート。DFは、コーチ側を見る。

　　　　　　　　　　　　　〇　　　　　　　　　　〇　　　　　　　　　　コーチからのパスを受けたら右でも左でも

　　　　　　　　　　　　　　　　。●　　　　●。　　　　　　　　　　　どちらのゴールを攻めてもいい。DFのい

　　　　　　　　　　　　　。●　　　　　。●　　　　　　　　　　　　　ない側のゴールを攻める。ターンの技術を　　　　　　　　　　△DF

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　使って、DFを困らせる。困ったらコーチへ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　パスしてもよい。（図２）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　○FW

　　　【アドバイス】　方向の変化！　 リズムの変化！　体の動きでダマす！　ステップでダマす！

＜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！**

１９：３０～２０：００　５対５　ゲーム（３０分）

サッカーは、相手をダマせる人がエースとなる！

ソウイ　クフウ

　＜コーチからのアドバイス＞

【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？」「味方をサポートするポジションはどこがいいですか？」

「どこにいればゴールを守れるかな？」

[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