

## レディースサッカースクール

### 5月体験受講のしおり(3)

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ください。  
(1) 人の迷惑になる行為、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2時間遅くします。18:30~20:00へ変更予定)  
(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” 『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!
2. スクールの合言葉  
『いき、いき! わくわく! はつらつと!』
3. コーチング・ポリシー  
(1) 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!  
(2) 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!  
(3) 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!  
(4) 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!  
(5) 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!
4. 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!  
(1) コーチと皆さんとのコミュニケーション  
(2) ボールと皆さんのコミュニケーション  
(3) スクール生同士のコミュニケーション  
(4) 対戦相手チームとのコミュニケーション
5. スクールでの約束事 『リスペクト(尊重する)』をお忘れなく!!  
(1) 元気良く握手で、あいさつしましょう! 『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、集中して積極的に練習しましょう!  
(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) コーチがお話している時は、おしゃべり禁止!
6. 練習テーマ  
5月の練習テーマ : 「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)
  - ・ 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う … ゲーム

#### 5月23日 指導内容

<加藤コーチから>

前回は、次の動作を予測したボールコントロールの反復トレーニングを行いました。今回も、次のプレーを予測し、そのプレーを成功に導くボールコントロールを主なテーマに練習を組み立てました。

16:30 グラウンド集合

16:30~16:35 整列・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）

本スクールでの注意事項（1ページ参照）

グループ分け、ビブス配布

発育発達過程でいうと、小学校5・6年生は「即座の習得」が出来る一生に一度だけの得意な時期です。体を運動目的に適応させる神経回路を作るトレーニングです。鬼ごっこは最適です！

16:35~17:00 ウォーミング・アップ「ストレッチング&ボール体操(コーディネーション)」

[方法1] ゆっくりストレッチングの正しい方法を指導する

[方法2] ボールを使って様々な体操、ステップワーク、ボールの体のハーモニーを作る！

[方法3] ボールリフティング(各種)簡単な方法から導入

[方法4] ドリブル・ドリル マーカーを縦ジグザグに3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回繰り返す

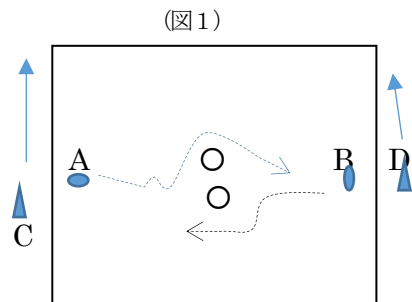
[練習のねらい]

- ・ 怪我の予防 特にストレッチ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
- ・ 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

17:00~17:15 練習1「ドリブルと1対1」(図1)

[方法1] 二人組で行う。AがBよりも少し早めにドリブル・スタート

Aがマーカーの右に出れば、BはAにぶつからないようにBも自分から見て右方向へドリブル。ゆっくりから少しずつスピードアップ。



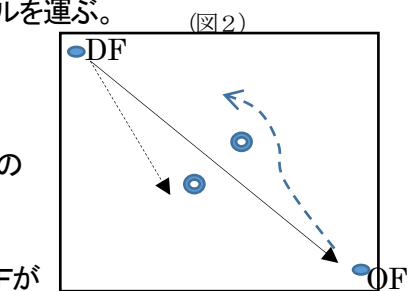
[方法2] 方法1がある程度スムーズに出来るようになると、ゴールライン上の次の人(CとD)がどちらかのコーナーに動く。ドリブラーは、それを見て、逆のコーナーへボールを運ぶ。

[方法3] パス交換から1対1(1)(図2)

DFからOFへ中央のマーカーの間を通してパスし、

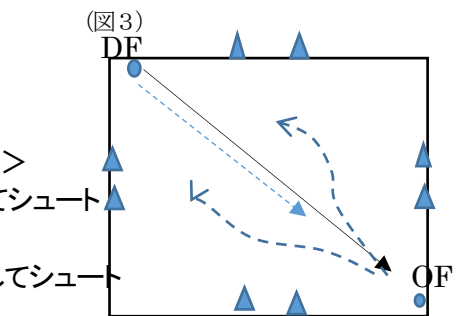
中央のどちらかのマーカーの外を通してOFに接近する。

OFは、DFとぶつからないように、コントロールして、反対側のコーナーまでドリブル。



[方法4] パス交換から1対1(2)ゴールあり(図3)

方法3と同じだが、各辺にマーカーでゴールを作り、1対1。DFがボールを奪ったら逆のゴールへ攻撃する。



[練習のねらい] ・「見て、状況判断」「技術の反復」

<水分摂取>

17:20~17:40 練習2「ボールコントロールとキック」

<基本コントロール ウェッジ・コントロール&クッション・コントロール>

[方法1] コーチからサーブされたボールをウェッジ・コントロールしてシュート

(1) 足の裏 (2) インサイド (3) アウトサイド

[方法2] コーチからサーブされたボールをクッション・コントロールしてシュート

(1) 腿 (2) インステップ (3) 胸 (4) 頭

[練習のねらい]

- ・ ボールを怖がらないで！ボールをよく見て！ ・ 体のどこを使うかの判断 ・ リラックスして
- ・ ボールを当てる面を意識して固定する、でも力が入りすぎるとボールをはじいてしまう！

17:40~17:45 休憩（お茶タイム）

17:45~18:00 チームを作ってミニサッカー

[方法] 2組でミニゲーム。

[ルール] ・キックオフ ・キックイン ・ゴールスロー ・コーナーキック ・反則になるプレー

『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！』 ゆっくりと！！

18:30 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