

レディースサッカースクール

5月体験受講のしおり(4)

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) コーチがお話をしている時は、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)
 - ・ 技術の習得 … 技術反復トレーニング 今日のテーマ: 「インステップ・ボレー・キック」
 - ・ 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う … ゲーム

5月30日 指導内容

＜加藤コーチから＞

2週連続で、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。
今回は、ボレーキックに焦点を当てて、反復練習します。

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）

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)&ボールリフティング

[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。

[方法5]5m×5mのグリッドの中で1対1。四角の相手のコーナー二つの内どっちかのマーカーにボールをくっつけば1点。二つのコーナーを守って、二つを攻める。

[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

発育発達過程でいうと、小学校4～6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。身のこなしや技術を習得する最適の時期です！

ボールと友達になろう！

インステップキックのコツ

- ・ ボールの中心をよく見て
- ・ 足の甲に当てる
- ・ 足の指は、靴のなかでグー！
- ・ 股関節を中心につま先からまっすぐに振る

17:00～17:40 練習1 インステップ(足の甲)でフロント・ボレー・キック

[方法1]二人組で行う。両手でボールを持って、空中で蹴る。

[方法2]方法1で、ボールの当てる面が一定になり、足首の固定が上手く出来るようになったら、ハーフボレーキックで蹴ってみる。

ハーフボレーキックは、一度ボールが地面に落ちて、バウンドした瞬間にインステップで蹴る。

蹴るタイミングは、「ポロン、チョン！」のリズムで蹴ると、上手く蹴れる。ポロンでゴールを手から離し、チョンで蹴る。心の中で「ポロン、チョン！」と声を出してみると、意外に早く蹴るコツがつかめる。

[方法3]インステップ・サイド・ボレー・キックでシュート

コーチからサーブされたワンバウンドボールを、体をやや倒して、横殴りにキックする。

ボールをよく見て、足の甲に当てる。その際に、蹴り足の膝が、空(上)ではなく、前方を

向いていること。手と顔で、体全体のバランスをとる。(1)で、上半身で、蹴る方向とは、

逆のモーション(予備動作)を入れる。(2)で、立ち足を、踏み込む。その時立ち足は、蹴りたい方向へつま先を向けて踏

み込む。(3)で、体の回転軸を意識しながら、インステップでボールの中心を蹴る。顔は、まっすぐにしてバランスを保つ。

[方法4]コーチからサーブされたバウンドボールを走りこんで、インステップ・サイド・ボレー・シュート

足の運びと、キックに入る予備動作のタイミングが合わないと、なかなかうまく蹴れない。ボールのバウンドを予測すること、ボールを蹴る地点を予測して、(1)予備動作、(2)立ち足の踏み込み、(3)キックのモーションのタイミングをつかむと、スムーズに蹴れるようになる。今日練習した、インステップの体の正面で蹴るフロント・ボレー、サイド・ボレー、ハーフ・ボレーのどれを使えば正確なキックが出来るかを自分で判断して使う。

[練習のねらい]

- ・ 「インステップキックのボレーキックの習得」「技術の反復」

＜水分摂取＞（17:40～17:45）

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。20M×20M。4ゴールゲーム。ゴールラインの両端にゴールを設定。どちらのゴールを攻めてもよい。

[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！』

18:00 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