**レディースサッカースクール**

６月体験受講のしおり（７）

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”　『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

６月の練習テーマ　：　「ボールコントロールとキック」＋「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：「インサイド・キック（１）」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　ゲーム

　　**６月２０日　指導内容**

＜加藤コーチから＞

今回から、インサイド・キックに焦点を当て、「狙って蹴る」という動作を反復します。

１８：３０　グラウンド集合

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！ボール感覚を磨くことも大切！

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）

本スクールでの注意事項　　（１ページ参照）

１８：３５～１９：００　ウォーミング・アップ

　ストレッチング＆ボールを使って体操（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

毎回の反復でスムースに出来るようになろう！

［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４～５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。

　［方法５］フェイント（だます動作）を入れてドリブル

　　　　**・**方向の変化、スピードの変化、リズムの変化、ステップワークとドリブル

インサイド・キックのコツ

・ボールをよく見て蹴る

・くるぶしの下のあたりで蹴る

・**つま先を引き上げて固定**

・かかとから押し出すように

・立ち足は、ボールの横に踏み

込む

* 体を使っただまし方
* 回転系ドリブル（インサイドとアウトサイド）

［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
* 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

１９：００～１９：４０　練習１　コーチからサーブされたボールをインサイド・ボレー・シュート

コーチ

［方法１］コーチがゴール前からサーブ、これを腿でコントロールして、インサイド・ボレーでシュート（左右の足で）

［方法２］コーチからサーブされた浮き球を、一人連続ボレーでダイレクトシュート１０本（左右の足で）

　ゴールバーから的を吊り下げ、的を狙って蹴る。

コーチ

［方法３］コーチからグラウンダーでサーブされたボールをインサイド・キックで的を狙ってシュート。

［方法４］コーチからサーブされたボールを走りこんでインサイドで止めてインサイドで狙って連続１０本シュート。GKのいない場

　　　　所を狙って蹴る。「ボールを見て・ゴールを見て・ボールを見て蹴る」

　　　　　止める動作と、蹴る動作が、スムースにタイミングが合わないと、うまく蹴れない。

［練習のねらい］

　・　「コントロールからインサイド・キックの正確なボレーキック」　「技術の反復」　「身のこなし・体全体でバランスをとる」

＜水分摂取＞　（１９：４０～１９：４５）

１９：４５～２０：００　チームを作ってミニサッカー

［方法］　２０M×２０M。４ゴールゲーム。ゴールラインに２ゴール。二つを守って、二つを攻める。

【発問】　「どっちのゴールを攻めるといいかな？」

[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！』

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