**レディースサッカースクール**

１月受講のしおり（３４）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

1月は、浮き球のコントロールとヘディングを練習します。先週は、野球型の練習を取り入れてみましたが、皆さん野球のルールを理解されていないことにビックリしました。私達の世代は、小学校の時の遊びと言えば「野球」でした。学校の校庭で、休み時間にクラスメイトとソフトテニスのボールで、手打ち野球をやって遊びました。時代は変わりましたね！

今週は、サッカーボールに戻って、空中のボールをグラウンダーのボールにコントロールする方法を練習しましょう。

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！
8. 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！

**どんな遊びでも相手がいないと遊べません！自分達が楽しく遊ぼうと思うと、対戦相手にも楽しく遊んでもらえるように、お互いが注意しなくては、いけません。**

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と
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！！
6. 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！』
7. 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）
8. 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！
9. 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！
10. 友達と積極的に会話を楽しみましょう！
11. 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！
12. 練習テーマ

１月の練習テーマ　：　「空中のボールを捕まえる」

　　　・ サッカーの楽しさを体験　…　ゲーム

　　　・ ボールと仲良くなろう！　…　空中のボールを打つ、つかむ

* 友達を作ろう！　…　盗ゲーム、野球ゲーム、キックベースボール
* 技術の習得　…　　ボールを打つ、蹴る、つかむ
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　サッカーゲーム

**１月２３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）

１８：３５～１８：４５　ウォーミング・アップ

◇　様々な姿勢から、二人組鬼ごっこ「赤と青」　赤と青に分かれる。「赤」とコーチが言ったら「赤」が逃げる！「青」と言ったら「青」が逃

　　　げる。長座姿勢、寝転んで、背中合わせ、他の組とぶつからないように注意！

* サッカーボールでキャチボール（５分）

［方法］　二人組。一人がＧＫになって、パートナーがやさしいボールを体の正面にパス。これを両手でＧＫのようにキャッチ。

慣れてくると、少し左右に揺さぶってパス。キャッチする人は、サイドステップで移動してキャッチする。

次に、お互いに頭より高いボールをジャンプしてキャッチ。

１８：４５～１９：０５　トラッピング（ボールを罠にかけよう！）

* 各自ボール１個でトラッピング（５分）

［方法］ タッチラインからタッチラインへ移動しながら、自分でボールを空中に投げ上げて、①足の裏でトラッピング。②インサイド。

③アウトサイドでトラッピング。

【ポイント】自分の足と地面で、三角をつくり、その三角でボールを罠にかけるように止める。

* 二人組でトラッピング（１５分）　（図１）

［方法１］　パートナーからサーブされたボールを足の裏、インサイド、アウトサイドを使ってコントロール（トラップ）

［方法２］　パートナーからサーブされたボールを腿でストップして、地面でトラッピング。

　　　［方法３］　左右に動いて、腿でストップして、地面でトラッピング。　　　　　　　　　　ボール　○　　　　　　　　　　　　○

　　　［方法４］　ワンバウンドしたボールを胸でコントロールして、地面でコントロール。

１９：０５～１９：２０　１対１シュート（図１）

* ［方法］　ゴール前で、１対１からシュート

コーチの「ヨーイドン！」の合図でセンターサークルからスタートし、コーチからサーブ　　　　　　　　　　　　　　　　　　（図１）

　　　されたボールをコントロールしてシュートする。早い者勝ち！

　　　【ポイント】　ボールに早くよる。体でボールを前へ運びながら、地面でコントロール。

１９：２０～１９：４０　３対３　４ゴール・ゲーム（１）（図２）

* ［方法］　半面づつ高学年と低学年に分かれて３対３のミニゲーム。

【ポイント】　攻撃方向の変化。ドリブルとパスの組み合わせ。

＜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！**

１９：４０～２０：００　６対６　ゲーム　８分×２試合＋休憩　（２０分）

　　［方法］２チームに分かれて６対６でゲーム。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　上級生で　　　　　　　　　下級生で

チームに分けを２回行う。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　３対３　　　　　　　　　　　　３対３

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（図２）

　 【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？」

サッカーは、相手をダマし、味方を活かせる人がエースとなる！

　「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？」

「チームメイトは、どこにいる？じゃあ、自分は何をすればいいかな？」

[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！』　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