**レディースサッカースクール**

１月受講のしおり（３２）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

明けましておめでとうございます！楽しいお正月でしたか？皆さんは、どんな過ごし方が出来ましたか？サッカーばかりでなく、家族や親せきの人、学校のお友達ともいっぱい遊んだかな？冬休みの宿題はできましたか？

さて、1月は、ヘディングも含めて、浮き球のコントロールを練習しましょう。

スクール生は、小学2年生から中学3年生まで学年が様々です。「そのなかで、どうやってみんなが楽しくサッカーで遊べるか？」コーチは、とっても頭を悩ませています。上級生のお姉さんたちがうまく協力してくれると助かるな！

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！

**コーチにたよるのではなく、仲間で力を合わせて考えてみよう！**

1. 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！
2. 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！
3. 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！
4. コーチと皆さんとのコミュニケーション
5. ボールと皆さんのコミュニケーション
6. スクール生同士のコミュニケーション
7. 対戦相手チームとのコミュニケーション
8. スクールでの約束事　『リスペクト（尊重する）』をお忘れなく！！
9. 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！』
10. 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）
11. 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！
12. 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！
13. 友達と積極的に会話を楽しみましょう！
14. 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！
15. 練習テーマ

１月の練習テーマ　：　浮き球のコントロール

　　　・ サッカーの楽しさを体験　…　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（空中のボールをコントロール）

* 友達を作ろう！　…　友達の名前を覚えよう
* 技術の習得　…　　今日のテーマ：「浮き球（空中のボール）のコントロール」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　ゲーム

**１月９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）

１８：３５～１９：０５　ウォーミング・アップ

◇ビブス・キャッチ（５分）

［方法］　二人組。一人がビブス２枚を持って、同時に２枚を空中に投げる。もう一人が、その二枚をキャッチする。交互に繰り返す。

　◇風船バレー（５分）

［方法］ 二人組で風船をバレーボールのサーブのように片手でパス。風船が地面に落ちないように連続パスを続ける。

　◇風船キック（５分）

　　 ［方法］　二人組。風船を足で蹴って地面に落とさないようにパスを続ける。

◇風船ヘディング（５分）

［方法］ 二人組。ヘディングで落とさないようにパスを続ける。

◇風船・サッカーボールでハンドパスとキャッチ（８分）

［方法］　二人組。

（１）両手でパス、パートナーは両手でキャッチ。

（２）片手でパス、パートナーは片手でキャッチ。

（３）両手で高く山なりのパス。パートナーはジャンプして最高点でキャッチ。

（４）片手で高く山なりのパス。パートナーはジャンプして最高点でキャッチ。

１９：０５～１９：２５　風船・サッカーボールで二人組で競り合いながらジャンプキャッチ（１０分）

［方法］　四人組み。ほぼ同じ身長の人と組む。

（１）二人の中央に上げたボールを、二人で競り合いながら片手で前の人にパス。

【アドバイス】　自分の最高打点でボールを触るには、落下地点の予測。ジャンプのタイミングをつかむこと。

　　（２）二人の間に、地面にワンバウンドさせて高いボールをサーブ。このボールを助走をつけてジャンプしてキャッチする。

＜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！**

１９：２５～１９：３５　半面で手と頭ゲーム。得点は味方のＧＫへのヘディングパス。（バレーボールでハンドパス・ヘディングゲーム）

　　［方法］ ２チームに分ける。

［ルール］４年生以上は、手とヘディングでボールをつないでゴール（ＧＫ）を目指す。 得点は、ヘディングのみ。２～３年生は、手のみ

　でプレー（ヘディングをしてもよい）。

サッカーは、味方をうまく活かせる人がエースとなる！

ソウイ　クフウ

１９：３５～２０：００　６対６　ゲーム　７分×３試合　（２５分）

　　［方法］ ２年生から４年生までと、６年生から中学生までの

２グループに分け、それぞれ３対３、３対２の２チームに

分ける。それぞれの組み合わせを変える。

　 【アドバイス＆発　問】

　「試合中のサッカーの目標は？」

　「味方を活かすには、どうしますか？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（助ける）するポジションはどこがいいですか？」「それは、なぜ？」

「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