**レディースサッカースクール**

２月受講のしおり（３７）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

２月は、ドリブルシュートを練習します。

2月11日はバレンタインデー！チョコレートいっぱい食べましたか？誰か好きな男性にプレゼントしたかな・・？？

先週から、ドリブルのテーマに取り組んでいます。足でボールを扱うことは、とっても難しいことですね。でもサッカーの発祥（生まれ）は世界各地にあります。今のサッカーのルールの原型ができたのは、186３年10月26日にイギリスのロンドンのフリーメイソンズ・タバーンという居酒屋でのこと。12のクラブが集まって統一の競技規則を作りました。そのうち一つのクラブは、「こんな女々しいルールでは面白くない」と加盟しなかったそうです。そのクラブは後にラグビーユニオンという連盟をつくり、今のラグビーに発展します。協会という意味の「association」という言う言葉から「soccer」という言葉がロンドンで生まれました。サッカーは、協会ルールで行うフットボールといった意味でしょうか？

皆さん、寒いので**手袋**をつけて練習しましょうね！

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！

**良い仲間になろう！スクール内で友達が不愉快に思うことを言ったり、気分を害することをしてはいけません。友達を大切に思うことが、楽しくサッカーを続けるコツですよ！**

**さらに、公共の場では、周囲の人にも気を使いましょう！**

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

２月の練習テーマ　：　「1対1とシュート」

　　　・ サッカーの楽しさを体験　…　ゲーム・シュート

　　　・ ボールと仲良くなろう！（ボールフィーリング）　…　ドリブルのドリル

* 友達を作ろう！　…　ウォーミング・アップ＆ゲーム
* 技術の習得　…　　「ボールを運ぶ、障害物をかわす」ドリブルのドリル
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　ゲーム

**２月１３日練習内容**

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

◇手つなぎサッカー（５分）

　　　[方法１] 6人ずつ2チームに分かれ、同じチームの中で二人組になって手をつなぐ。手をつないだままでゲーム。手を離したら相手

方間接ＦＫ。上級生と下級生が二人組。

◇ボールキープ（５分）

［方法１］身長が同じレベルで二人組。一人が片手のひらでボールキープ。もう一人が、ボールにタッチする。タッチされたらジャンプ

１回。ボールを保持する人は、出来るだけ動かないで、体で相手の侵入を防ぐように工夫する。３０秒で交代。

［方法２］今度は、足でドリブルして、ボールキープ。相手とボールの間に自分の体を入れてボールに触られないようにキープする。

１８：４５～１９：０５　ドリブルのドリル

* 様々なステップと往復ドリブル・ドリル（８分）

［方法１］二人組ボール１個。マーカー間をジグザグにドリブル。　◯◯　　　　　　　　　　◎　　　　◎　　　　◎

コーチの指示した方法で一人３回。（上級生と下級生が二人組×６コース）

［方法２］ 方法１と同じ。ただし、ドリブルの方法はどこを使ってもよい。スピード競争（負けたチームはジャンプ１回）

【ポイント】　・　ボールを優しく触る。　　・　ボールを押し進めるように　　・　リズミカルに

* ドリブル競争（８分）　　（図１）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（図１）　　　A　　　　　　　　　B

［方法１］　センターサークル内の五つのマーカーのうち三つジグザグに回って戻ってくる。４チームで競争。

一番早く戻ったチームの勝ち！一人が3回行う。パスしてもよい。

　　　【アドバイス】　・　他のチームのドリブルコースを見ながら自分のコースを考える。周辺視野。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　C　　　　　　　　　D

１９：０５～１９：１５　１対１シュート競争（１０分）　　　（図２）

* ハーフラインからドリブルシュート

［方法］コーチの「ヨーイドン！」の合図でセンターサークルから味方へパスし、外側の人が

ボールをコントロールしてドリブルシュートする。左右で競争。早い者勝ち！　　　　　　　　　　（図２）

【ポイント】　ボールに早く寄る。コントロールからドリブルシュート。4年生以上はペナルティー　　　　　　　　　ドリブル

エリアの外からシュートすること。「シュートする前にゴールを確認してね！」　　　　　　　　　　　　　　　　　シュート！

＜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！**

１９：１５～１９：２５　３対３　４ゴール・ゲーム（１）（８分）　（図３）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　○　　　　　　　　　　　　　　　　　　　○

* ［方法］　半面で、高学年と低学年に分かれて３対３の４ゴールのミニゲーム

【ポイント】　攻撃方向の変化。ドリブルとパスの組み合わせ。どっちのゴールが攻め易いかな？得点しやすいゴールはどっち？

１９：２５～２０：００　６対６　ゲーム　１５分×２試合＋休憩　（３０分）

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

チーム分け、ルールは上級生が話し合って決めて下さい。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　３対３　　　　　　　　　　　　３対３

　　　皆が楽しく、サッカー出来るように工夫してくださいね！　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（図３）

　　【アドバイス＆発　問】

**サッカーのゲーム中、いろいろな意味で、自分で考え、判断出来ることが大切ですよ！**

　「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？」

友達はゲームを楽しめているかな？？

[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！』　**対戦相手は「敵」ではありません。相手がいて楽しめる**のです。

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