**レディースサッカースクール**

１２月受講のしおり（２９）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

今日も仲間と、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。

さて、前回は第2回ミニサッカー大会でした。チャンピオンは誰かな？今回から12月、師走ですね！昔の人は12月のことをどうして「師走」って言ったのかな？誰か調べてくれないかな？

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・・・）』

（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”（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』
3. 謙虚に、人の意見に耳を傾けよう！

**年齢や学年に関係なく友達を尊重しよう！**

1. 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！！

練習に集中して！

1. 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！』
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で、集中して積極的に練習しましよう！
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、おしゃべりは控えましょう！
7. 練習テーマ

１２月の練習テーマ　：　「1対１」＋「ドリブルかパスか？」

　　　・ 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（ドリブル）

* 友達を作ろう！（名前を覚えよう）ボールを使った鬼ごっこ！
* 技術の習得　…　　今日のテーマ：「ゲームを楽しみながらサッカーを考えよう！」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　１対１　ゲーム

**１２月５日　指導内容**

皆さん、仲間が増えてきました。仲間を大切に、仲良く楽しく練習しましょう！

　11月のゲーム大会は、10月の時よりもたくさんの工夫がみられました。素晴らしい！！攻撃のしかた、守り方、小さい年齢の人にどうしたら点を取れせることが出来るか・・・。チームワークもよくなりましたね。さて、１２月は1対1のドリブル練習をします。

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）

１８：３５～１８：５０　ウォーミング・アップ

◇手つなぎ鬼ごっこ（５分）

［方法］　二人組手をつなぐ。鬼はビブスを持って、手をつないでない人をタッチする。タッチすればビブスを渡して鬼交代。捕まりそ

うになったら、どこの組でもいいので、誰かと手をつなぐ。その瞬間に反対側の人が逃げる。これを繰り返す。

鬼●‐　　C○‐　⇒　A‐○‐‐○‐B　　鬼に捕まりそうになったCは、Aと手をつなぐとセーフ！その瞬間Bが逃げる。

　　　　　（CがAと手をつなぐ！　⇒B逃げる）

◇ボールパス鬼ごっこ（半面で）（１０分）

［方法］　**鬼は４人**。ビブスを手で持って、ボールを持っていない人を捕まえる。タッチすれば、交代。ボールを持っている人は、鬼に

捕まりそうな人の**名前を呼んで**パスを受ける。**ボールは三つ**。受ける人は、ボールを持っている人の**名前を呼んで**、パスを受ける。

最後に足でパスする。パスを鬼にカットされたら交代。パスやキャッチミスしてボールが地面に落ちるとアウト！

【キーワード】　逃げ方、視野、ステップワーク、コミュニケーション。ボールを持っている人と早めにコミュニケーションをとっておく。

予め４人の鬼の位置を観ておく！

１８：５０～１８：５３　＜給水タイム２分＞

１８：５５～１９：１０　ボールリフティング　（各種）

　［方法］ 簡単な方法から徐々にレベルアップ（個人のレベルによって変える）（１５分）

１９：１０～１９：２０　ドリブルのドリル［方法１］ ８の字ドリブル（左右の足で）　右足だけ、左足だけ、インサイドだけ、アウトサイドだけ

（５分）　［方法２］　左右の足の裏を使ってボールを引いてドリブル。　右足だけで、引きボール。左足だけで引きボール。（５分）

１９：２０～１９：３０　１対１　ほぼ同じ体力年代で対戦。（１０分）　　　 約５mの正方形

　　［方法１］ 〇Aから△Bへパス。Bは、Aへリターン・パスA　　　　　　　　　　　　　　　B ４ゴールを作る

　　　　　　　　してスタート。FW・AはドリブルでDF・Bの FW　　　　　　　　　　　　　　　DF　　　左右どちらのゴールを突破してもよい。

　　　　　　　　ゴールを攻める。ドリブル突破。Bが、　　　　　A〇　　　　　　　　　　　　　△B　　　 相手をダマす工夫をしよう！

　　　　　　　　ボールを奪ったらBはAのゴールを攻める。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　スピードの変化！

　　　　　　　　２分間で対戦相手を変える。　　　　　　　　　　　　 A　　　　　　　　　　　　　　　B　　　 方向の変化！　 リズムの変化！

体の動きでダマす！ステップでダマす！

＜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！**

１９：３０～２０：００　５対５　ゲーム（３０分）

創意工夫！

ソウイ　クフウ

　＜コーチからのアドバイス＞

【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？」

　「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？」

[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