**レディースサッカースクール**

２月受講のしおり（３８）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

加藤コーチは、バレンタインデーの日にち間違っていましたね！ごめんなさい！正解は１４日でした。１１日は建国記

念の日でした。琉衣さんごちそう様でした！

さて２月は、ドリブルシュートを練習しています。走るスピードが速い人は、確かに強い力があり、ドリブルの突破力

がある人が多いですね。でも、守備側も対応策を考えて、抜かれてもその裏のスペースをカバーして、ドリブルが大きく

なった瞬間にボールを奪われてしまいます。一方でスピードはなくても、ドリブルのスピードや方向に変化をつけること

で、守備者をだまし、相手の動きの逆をとって相手をひきつけながら、決定的なパスやシュートを正確に打つことが出来

る人もいます。皆さん創意工夫ですよ！

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！

**「涙くんさようなら！」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！友達が困っていたら助けてあげましょう！**

**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２０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）体験者上野ひなたさん（小６）紹介。

１８：３５～１８：５０　ウォーミング・アップ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Ａ　　　　　　　　　　Ｂ

◇マーカーを守れ！（５分）（図１）

　　　[方法１] ４人組。中央の鬼に空いたマーカーを踏まれないように外の三人が動く。　　　　　　　　　　　　　　鬼

　　　鬼は外の人の動きを見て、空いているマーカーを踏む。外の人は鬼の動きを見てマーカーを守る。

【練習のねらい】　アクションとリ・アクション。お互いに相手の動きを見て、素早く反応する。　（図１）　　　　　Ｃ

* 様々なステップと往復ドリブル・ドリル（上級生と下級生が二人組×６コース）（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。右足のみ、左足のみ、インサイドのみ、アウトサイドのみ、足の裏を使ってなど。

［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。

【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

１８：５０～１９：０５　１対１ドリル

* グリッドの中で１対１　（各１分×４回）（相手を変える）

［方法］４ｍ四方のコーナーにマーカーを置く。相手の二つのコーナーのうちどちらかのマーカーに　　　　　Ｂ

ドリブルでボールをつければ１点。ボールを奪えば、反対のコーナーを攻める。　　　　　　　　　　　　　　　　　Ａ

* ボールキープ（３分）　（各３０秒×３回）（相手を変える）
* ［方法］４ｍのグリッドの中で、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を取られないように保持する。

【ポイント】・自分の体と手をうまく使って、相手から遠い方の足でボールを保持する。

１９：０５～１９：１５　１対１シュート競争（１０分）　（図２）

* ゴールラインからスタート。１対１からシュート

［方法］コーチの「ヨーイドン！」の合図でゴールラインからマーカーまでジグザグに走ってターン。

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！**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　コーチ

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！**

　「サッカーの目標は？」⇒「ゴールを奪うこと！」

　「味方とどう協力しますか？貴女のアイディアは？」⇒「ゴールを守ることも大切ですね」

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？」⇒「守備の原則は？」

　「相手のゴールを奪うには、どこで、パスを受ければ、得点し易いですか？」

　　　　サッカーは単純なスポーツですが、一つのボールを奪い合い、グループでゴールを攻め、

グループでゴールを守ります。攻撃と守備のバランスも大切ですね・・・。難しいね！！

「チームメイトは、どこにいるかを見ているかな？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