**レディース・サッカースクール**

2月受講のしおり（３９）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

今日は、２月最後の練習です。お約束のゲーム・デーです！

新しいお友達が先週から増えました。上野ひなたさんといいます。そして、もう一人お友達が体験参加します。

「スポーツは遊び！」サッカーが好きな仲間と、楽しく練習して上手になってください。何事も皆さん創意工夫ですよ！

そして、チームワークは「思いやり」、パスは受け手が受けやすいコース、スピード、タイミングで出しましょうね！

皆さん、寒いので**手袋**をつけましょう！

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！
8. コーチと皆さんとのコミュニケーション

「リーダーシップとフォロワーシップ」ってご存知ですか？仲間がうまく連携し、スムースにチームが動くには、誰かがリーダーとなってまとめる必要があります。でも、リーダーが仲間の意見を無視して、自分だけが楽しめるようなルールではだめですね！私たちの仲間には小学２年生の琉衣ちゃんから中３の智子さんまでいます。さあ、どうすればいいですか？声の小さい人の意見も耳をすまして聞いてみてね？

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

　　　・ ボールと仲良くなろう！　…　ウォーミング・アップ

* 友達を作ろう！　…　ウォーミング・アップ＆ゲーム
* 技術の習得　…　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　…　ミニゲーム

**２月２７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（１）

◇　［方法１］二人組。テニスボールでキャチボール。（３分）

◇　［方法２］半面の中で、各自サッカーボールを手で持って走る。すれちがう人の名前を言って、目と目で合図して、ボールをパス交換

する。手でキャッチ（３分）

◇　［方法３］半面の中で、各自サッカーボールを手で持って走る。すれちがう人の名前を言って、目と目で合図して、手でパス。これを手

を使わないで、体や足でコントロールする。（３分）

１８：４５～１８：５５　ウォーミング・アップ（２）

* ペナルティエリア内で、各自ボール１個でごちゃごちゃドリブル（１０分）

［方法１］ ペナルティエリア内で、足でドリブル。コーチの指示でドリブルする場所を変える。

【ポイント】ドリブルするときは、ボールばかり見ず、視線を上げてドリブルしましょう。足の様々なところを使ってどんな風にボールを

触れば、うまくボールを動かすことが出来ますか？足の内側、外側、足の裏。細かいタッチで触りましょう。

　　　［方法２］コーチの指示された体の場所でボールにタッチする。自分のボールから始めて３個目のボールに座る。椅子取りゲームの

要領で。

＜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！**

１８：５５～１９：００　チーム分けとゲームのルールを決める。できれば２種類行いましょう。個人の成績順位（じゅんい）はつけません。

今回は、皆さんで話し合って、好きなルールでサッカーを楽しみましょう。ただしルールは、皆で理解（りかい）しないと楽しめません。小学生から中学生まで全員が理解できるように話し合って下さい。リーダーの話は静かに聞きましょう。リーダーが話し終わってから自分の意見を言いましょう。

１９：００～２０：００　６対６　ゲーム　１０分×５試合＋休憩　（６０分）

* ［方法］２チームに分かれて７対７でゲーム。

ルールは？？

　　　ゴールはどこに、いくつ置くの？４ゴールゲームも楽しいよ！

　　　小学生から中学生まで楽しめる（活躍できる）ルールを考えましょう！

　　　低学年グループと高学年グループと分けて、そのなかで２チームに分けて対戦も出来るね！

　　　３対３　＋　４対４　＝１４人

　　　もし、自分たちで考えることが難しければ、コーチに相談してください。

小さな選手に得点させるには、どのような工夫をすればいいですか？

【アドバイス＆発　問】

「試合中のサッカーの目標は？」⇒「ゴールを奪うこと！」

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

「ゴールを守るには、どこにポジションを取りますか？貴女のアイディアは？」

「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（やす）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？」

サッカーは、相手をダマし、味方を活（い）かせる人がエースとなる！

「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（かいさん）時にコーチと友達と握手（あくしゅ）しましょう。　解散