**レディースサッカースクール**

２月受講のしおり（３６）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

２月は、1対1、ドリブルシュートを練習します。

さて、2月3日は、節分でしたね！「鬼は外！福は内！」豆まきをしましたか？　節分って何？

＜以下参考＞

節分は季節を分けるということで、立春の前日のことを言う  
・もともとは中国から伝わった行事で、現在のスタイルになったのは室町時代から  
・豆を鬼にまくことを最初に言ったのは七福神のひとりである毘沙門天　・鬼とは人間を不幸にする病気や災いのこと

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！

**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、相手を抜く」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６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）

１８：３５～１８：４５　ウォーミング・アップ

◇　ごちゃごちゃドリブル（5分）

　　　[方法１] 各自ボール1個。センターサークル内でコーチから指示された方法でドリブル。

右足のみ、左足のみ、足の裏、アウトサイド、インサイド等

　　　[方法２] コーチの合図で近くの人とじゃんけん。勝った人は、勝った人同士じゃんけん。負けた人は、タッチラインまでドリブルして

戻ってくる。これを1分間続ける。

* 片手でボールキープ（５分）

［方法］　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。

１８：４５～１９：０５　ドリブルのドリル

* 様々なステップとドリブル・ドリル（１０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

* ボール集め競争（１０分）　　（図１）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（図１）

［方法１］　中央のボールを自分のコーナーへドリブルで運ぶ。４チームで競争。

一番多くボールを集めたチームの勝ち

　　　【アドバイス】　・　他のチームのボールの集まり具合を見ながら判断する。

１９：０５～１９：１５　１対１シュート（１０分）　　　（図２）

* ［方法］　ゴール前で、１対１からシュート

コーチの「ヨーイドン！」の合図でセンターサークルからスタートし、コーチからサーブ

されたボールをコントロールしてシュートする。早い者勝ち！　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（図２）

【ポイント】　ボールに早く寄る。体でボールを前へ運びながら、地面でコントロール。

１９：１５～１９：３０　３対３　４ゴール・ゲーム（１）（１５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。

＜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　６対６　ゲーム　１０分×２試合＋休憩　（２５分）

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

チーム分けを２回行う。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　３対３　　　　　　　　　　　　３対３

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（図３）

　 【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？」

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？」

[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