**レディースサッカースクール**

5月体験受講のしおり（５）

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

　 　「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

　　　このスクールでは、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。

1. 人の迷惑になる行為、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”　『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！
4. 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！！
13. 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！』
14. 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）
15. 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！
16. 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！
17. 友達と積極的に会話を楽しみましょう！
18. コーチがお話をしている時は、おしゃべり禁止！
19. 練習テーマ

６月の練習テーマ　：　「ボールコントロールとキック」＋「コミュニケーション！友達の名前を覚えよう！」

　　　・ サッカーの楽しさを体験　…　ゲーム

　　　・ ボールと仲良くなろう！　…　ボールを使ってコーディネーション・トレーニング

* 友達を作ろう！（名前を覚えよう）
* 技術の習得　…　技術反復トレーニング　今日のテーマ：「インステップ・ボレー・キック（２）」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　ゲーム

　　**６月６日　指導内容**

＜加藤コーチから＞

2週連続で、ボレーキックに焦点を当て、今回は、連続シュートという少し素早い動きの中でボールをとらえる動作を反復します。

１８：３０　グラウンド集合

発育発達過程でいうと、小学校４～６年生は「即座の習得」が出来る一生に一度だけの得意な時期です。体を運動目的に適応させる神経回路を作るトレーニングです。身のこなしや技術を習得する最適の時期です！ボール感覚を磨くことも大切！

１８：３０～１８：３５　　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）

本スクールでの注意事項　　（１ページ参照）

１８：３５～１９：００　ウォーミング・アップ

　ストレッチング＆ボール体操（コーディネーション）＆ボールリフティング

［方法１］ゆっくりストレッチングの正しい方法を指導する

毎回の反復でスムースに出来るようになろう！

［方法２］ボールを使って様々な体操、ステップワーク、ボールの体のハーモニーを作る！

［方法３］ボールリフティング　（各種）簡単な方法から導入

［方法４］ドリブル・ドリル　マーカーを縦に４～５個並べて、往復ジグザグ・ドリブル（右・左・インサイド・アウトサイド・足の裏）

１種目を３回程度繰り返す。

　［方法５］５m×５mのグリッドの中で１対１。四角の相手のコーナー二つの内どっちかの

マーカーにボールをくっつければ１点。二つのコーナーを守って、二つを攻める。

インステップキックのコツ

・ボール中心をよく見て蹴る

・足の甲に当てる

・足の指は、靴のなかでグー！

・股関節を中心につま先から

まっすぐに振る

［練習のねらい］

* 怪我の予防　特にストレッシングでアキレス腱を伸ばす
* 楽しい雰囲気の中で様々な動きを体験
* 徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
* 敏捷性、柔軟性、巧緻性（コーディネーション）の養成

１９：００～１９：４０　練習１　インステップ（足の甲）でフロント・ボレー・シュート

コーチ

［方法１］コーチがゴールからサーブ、これをボレーでシュート（左右の足で）

［方法２］一人で連続ボレーシュート１０本（左右の足で）

　　　　　出来るようになったら、ハーフボレーキックでシュート連続１０本（左右の足で）

　　　　　　ハーフボレーキックは、一度ボールが地面に落ちて、バウンドした瞬間にインステップで蹴る

　　　　　　ボール落下点に早く動いた場合は、ボレーシュート

［方法３］インステップ・サイド・ボレー・キックでシュート（前回の復習）

　　　　　コーチからサーブされたワンバウンドボールを、体をやや倒して、横殴りにキックする。

コーチ

　　　　　ボールをよく見て、足の甲に当てる。その際に、蹴り足の**膝**が、空（上）ではなく、前方を

　　　　　向いていること。手と顔で、体全体のバランスをとる。（１）で、上半身で、蹴る方向とは、

逆のモーション（予備動作）を入れる。（２）で、立ち足を、踏み込む。その時立ち足は、蹴りたい方向へつま先を向けて踏

み込む。（３）で、体の回転軸を意識しながら、インステップでボールの中心を蹴る。顔は、まっすぐにしてバランスを保つ。

［方法４］コーチからサーブされたバウンドボールを走りこんで、インステップ・サイド・ボレーで連続８本シュート

　　　　　足の運びと、キックに入る予備動作のタイミングが合わないと、なかなかうまく蹴れない。ボールのバウンドを予測すること、

ボールを蹴る地点を予測して、（１）予備動作、（２）立ち足の踏む込み、（３）キックのモーションのタイミングをつかむと、スム

ーズに蹴れるようになる。　練習した、インステップの体の正面で蹴るボレーと、横で蹴るサイド・ボレー、ハーフ・ボレーの

どれを使えば正確なシュートが出来るかを自分で判断して使う。

［練習のねらい］

　・　「インステップキックの正確なボレーキック」　「技術の反復」　「身のこなし・体全体でバランスをとる」

＜水分摂取＞　（１９：４０～１９：４５）

１９：４５～２０：００　チームを作ってミニサッカー

［方法］　２０M×２０M。４ゴールゲーム。各辺にゴール。二つを守って、二つを攻める。

【発問】　「どっちのゴールを攻めるといいかな？」

[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！』

２０：００　終わりのあいさつ（解散時にコーチと必ず選手と握手してください。習慣にしましょう。）　解散