**レディースサッカースクール**

７月体験受講のしおり（１１）

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”　『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

７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：「インサイド・キック（５）」＆「パスしたら動く！」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　ゲーム

**７月１８日　指導内容**

＜加藤コーチから＞

インサイド・キックの５回目です。前回までは「狙って蹴る」、「パスを出した後、動く」ことに焦点を当てました。どこに、どんなタイミングで、なぜ動くのでしょうか？そこに動く理由は？考えてみよう！！今回は前回の続きです。暑くなりました。水分をしっかり摂りましょう！

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！今がチャンス！

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）

１８：３５～１９：２５　ウォーミング・アップと基礎トレ

［方法１］名前を呼んで、パスしよう！（１０分）

コーチも含めて６人で、丸くなり、自己紹介。**名前（ニックネームでもよい）を覚える**。ボールを手で持って、名前を呼んで、その

人に手でパス。全員が、全員の名前を覚えたら、パスした人のところへ移動する。パスする前に、必ず名前を呼ばなくてはいけ

ない！

　［方法２］ボール・パス鬼ごっこ（半面で）（１０分）　　【キーワード】　逃げ方、体の向き、視野、ステップワーク、コミュニケーション

　　　　　　鬼は、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

うになっている人の名前を呼んで、手でパスをする。ボールは一つ。逃げる人は、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。

毎回の反復でスムースに出来るようになろう！

［方法３］ボールリフティング　（各種）簡単な方法から導入（５分）

［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。（１５分）

　［方法５］フェイント（だます動作）紹介（自分でも相手をだます方法を考えてみよう！）（１０分）

インサイド・キックのコツ

・ボールをよく見て蹴る

・くるぶしの下のあたりで蹴る

・**つま先を引き上げて固定**

・かかとから押し出すように

・立ち足は、ボールの横に踏み込む

**・**方向の変化、スピードの変化、リズムの変化、ステップワークとドリブル

* 体を使っただまし方（ボールをまたぐ動作）（キックの動作）
* 回転系ドリブル（インサイドとアウトサイド）など

［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

１９：２５～１９：４０　練習　１　パスのコツをつかむ！・・・　相手を見て、パスを出す。「ボール」「相手」「ボール」でコミュニケーション！

［方法１］四角形でパス。（５分）マーカーの外を通す。最初は右回り。　右足で蹴る。名前を呼ぶ。パスしたところへ移動する。

［方法２］４Ｍ程度の四角（グリッド）の中で、３対１。（１０分）

　　　　　　ＦＷ○のＡ、Ｂ、Ｃは、ＤＦ▲にボールを触られないように、パスを三人で回す。最初は手でパス。次は足で。

　ボールをＤＦに触られた人は、ＤＦと交代する。右から来たパスは左足で、左から来たパスは右足でコントロール。

○Ｂ１

ボールの動き　　　　　　人の動き

▲ＤＦ　　　　　　　　［練習のねらい］

　　　　Ｃ１○　　　　　　　　　　　　　　　　○Ａ　　（１）　「ボール・味方・ボール」サッカーで、味方とのコミュニケーションの取り方の基本を

知る。顔を上げて味方を見ること！

（２）　「どこに、どんなタイミングで動けば、パスが回しやすいかな？」

（３）　「ＤＦは、どのタイミングを狙ってボールを奪おうとしているのかな？」

　　　　　　　　　　　　　　　Ａ２

＜水分摂取＞　（１９：４０～１９：４５）　　　**水筒は、コートの周辺に置いて、いつでも飲んでいいよ！**

１９：４５～２０：００　チームを作って３対３のミニサッカー（１５分）

［方法］　２０M×２０M。今日は各辺にゴールを設定した４ゴールゲーム。

【発問】　「味方とどう連携しますか？」「ゴールを守るには？」「相手のゴールを奪うには？」「どちらのゴールの守りが手薄かな？」

　　　　　「どこに、どんなタイミングでサポートしますか？」

[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