**レディースサッカースクール**

１２月受講のしおり（３１）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

今日も仲間と、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。

12月は、ドリブルをメインテーマに練習しました。今日は、今年最後のスクールなので、ミニゲーム大会にしたいと思います。ゲームの中でうまくドリブルの技術を活かして活躍してくださいね！

スクールには、小学2年生の琉衣さんから中学3年生の知子さんまで学年が様々です。「そのなかで、どうやってみんなが楽しくサッカーで遊ぶか？」コーチにとってはとても難しい課題です。皆さんも一緒に考えてくれると、とっても嬉しいです。

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！

**年齢や学年に関係なく友達（仲間）を尊重しよう！**

1. 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、おしゃべりは控えましょう！
19. 練習テーマ

１２月の練習テーマ　：　ドリブル（ボールを運ぶ）

　　　・ サッカーの楽しさを体験　…　ドリブルゲーム・ミニゲーム

　　　・ ボールと仲良くなろう！　…　基礎技術反復トレーニング（ドリブル）

* 友達を作ろう！（名前を覚えよう）様々な鬼ごっこ！
* 技術の習得　…　　今日のテーマ：「ミニゲームの中でドリブルの活かし方」を考えましょう！」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　ゲーム

**１２月１８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）

１８：３５～１８：５５　ウォーミング・アップ

◇手つなぎ鬼ごっこ（半面で）（５分）

［方法］　二人組手をつなぐ。鬼はビブスを持って、手をつないでない人をタッチする。タッチすればビブスを渡して鬼交代。捕まりそ

うになったら、どこの組でもいいので、誰かと手をつなぐ。その瞬間に反対側の人が逃げる。これを繰り返す。

鬼●‐　　C○‐　⇒　A‐○‐‐○‐B　　鬼に捕まりそうになったCは、Aと手をつなぐとセーフ！その瞬間Bが逃げる。

　　　　　（CがAと手をつなぐ！　⇒B逃げる）

◇ボール落とし鬼ごっこ（半面で）（５分）

［方法］　片手でボールを持つ。鬼はその**ボールにタッチして落とす**。落とされた人は、ボールタッチを10回すれば、復活出来る。

　　　最初は、コーチが鬼。次に子供二人が鬼。自分の体を壁にして、鬼にボールを触られないように工夫する。

◇蹴りだしボール（５分）

　［方法］ センターサークルの中で各自ドリブル。コーチの合図で、友達のボールを蹴りだす。友達に蹴りだされないように、自分の体

を使ってボールをキープする。蹴りだされた人は、ボールを取りに行って、復帰する。

１９：００～１９：１０　半面の中で自由にドリブル。

［方法］　マーカーの間をジグザグに移動する。コーチの笛の合図でボールを止めたり、スピードアップしたり変化を入れる。

簡単な方法から徐々にレベルアップ（個人のレベルによって変える）（１０分）様々な方法で、工夫してボールを触ろう！

【アドバイス】 背筋を伸ばして、よい姿勢でドリブルすること。スピードを出しすぎると、ボールをコントロールできなくなる。自分に合

ったスピードで行えばよい。

＜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！**

１９：１５～２０：００　３対３～５対５　ゲーム　８分×４試合＋休憩　（４５分）

　　［方法］ 今日はルールを少し変更します。（別紙）

サッカーは、味方を活かせる人がエースとなる！

ソウイ　クフウ

　 【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？」

　「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？」

[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

皆さんよい年をお迎えください！

来年もサッカーで楽しく遊びましょう！