

レディース・サッカースクール

3月受講のしおり(42)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

来週3月27日は、予備日になっています。冬季スクールは、中止がなかったので、2018年度は、今日でおしまいです。今日はゲームをいっぱい楽しみましょう。

なお、2019年度春のスクール(日程別紙)は、4月3日から始まります。

2019年度の日程は、ホームページをご覧ください。このスクールの指導案もホームページに掲載しています。

春からは、対象を小学3年生から高校3年生までに拡大して練習していきます。

サッカーの目標は、ゴールですが、逆に言うと、ゴールを与えないこと、守備も大切ですね。チームの中で一人一人が活かされる役割を考えるのは難しいですが、友達へのパスが通れば、楽しいですよ！

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. 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” 『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(学年の上下に関係なく)の意見に耳を傾けよう！

2. スクールの合言葉

『いき、いき！わくわく！はつらつと！』

3. コーチング・ポリシー

- (1) 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！
- (2) 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！
- (3) 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！
- (4) 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！
- (5) 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！

4. 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！

- (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
- (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！！

- (1) 元気良く握手で、あいさつしましょう！『こんにちは！さようなら！』
- (2) 身だしなみ、服装にご注意！(相手を尊重する(思いやる)態度にもご注意)
- (3) 練習中は楽しい雰囲気、集中して積極的に練習しましょう！
- (4) 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！
- (5) 友達と積極的に会話を楽しみましょう！
- (6) コーチがお話をしている時は、おしゃべり禁止！

6. 練習テーマ

3月の練習テーマ : 「シュート+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！ … ボールを使ってウォーミング・アップ
- ・ 友達を作ろう！(名前を覚えよう) … 名前を呼んでパスしよう！
- ・ 技術の習得 … 技術反復トレーニング 今日のテーマ:「ゲームの中でシュートを決めよう！」
- ・ 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う … ゲーム

3月20日指導内容

前回は、ボレーキックに焦点を当て、インステップ(足の甲)でボールをとらえる動作をしました。今回はゲーム大会です。

18:30 グラウンド集合

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)

18:35~18:55 ウォーミング・アップ

[方法1]二人組。テニス・ボールでキャッチボールとキック。(3分)

[方法2]名前を呼んでパスしよう。全面でおこなう。センターサークルで輪になって自己紹介。(3分)

ボール3個。名前を呼んでハンドパス。一人の人に2個のボールがパスされないように注意。

[方法3]ボールパス鬼ごっこ! 鬼3人はビブスを持つ。ボールを持っている人を捕まえる。ボールは4個。タッチされた人は、小野からビブスを受け取って鬼になる。(5分)

【練習のねらい】

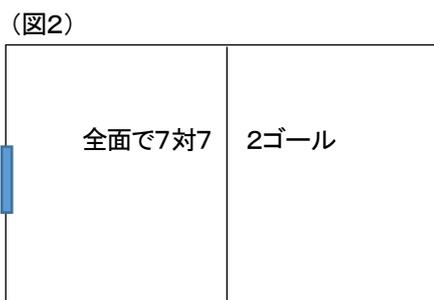
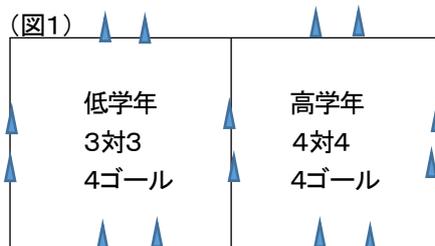
- ・ 怪我の予防
- ・ ボール・フィーリング(ボール感覚)の養成
- ・ 徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
- ・ 敏捷性、柔軟性、巧緻性(コーディネーション)の養成

サッカーの上手な人は、ドリブルだけでなく、パスで友達を活かすことを知っています! 守備も攻撃も!

18:55~19:05 チームを作ってミニサッカーゲーム(1)

[方法1] 上級生と下級生に分かれて4チーム作る。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。上級生がリーダーシップをとって、下級生が活躍できるように考えよう!(図1)

【発問】「どっちのゴールを攻めると、得かな?」「意図的に一方のゴールを攻めながら他方のゴールを意識して、得点しやすい方のゴールはどちらかを考える。相手を一方のゴールへ引き付けて、反対のゴールを攻める。



<水分摂取とチーム分け> (19:05~19:10)

19:10~20:00 チームを作ってミニサッカー(2)(図2)

[方法2] 全面、2ゴール。全員で7対7のミニサッカー。

[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!』

【アドバイス】

「サッカーの目標は?⇒ゴール!」「味方どう協力しますか?⇒チームの組織(役割)を考えよう!」

「ゴールを守るには、どこにポジションを取りますか?それはなぜ?」

「GKがいるのと、いないのでは、どちらが守りやすいですか?」

「得点するには、どこでボールを受けますか?誰から、どんなタイミングでパスを受ければいいですか?」

「一人でDF5人を相手にドリブル突破するのと、ゴール前の味方にパスを送るのと、どっちが速く点を取れますか?」

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。)

次回は4月3日です!間違えないように注意!