

レディース・サッカースクール

3月受講のしおり（40）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

3月になりました。あと1ヶ月で、新しい学年に変わりますね！特に6年生は、中学生となり、通いなれた小学校から中学校へとかわります。学習の範囲が広くなり、新しい知識や経験を吸収し、大人になる準備が始まります。小学校以上に大切に楽しいこともいっぱいありますよ！

さて、3月は、シュートの練習をしましょう。キックのコツ、シュートのコツをつかんで下さい。

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！ … ボールを使ってドリブル・ボールリフティング
 - ・ 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・キック（1）」
 - ・ 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う … ゲーム

3月6日指導内容

今回は、ボレーキックに焦点を当て、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

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）

18:35～19:00 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]手つなぎ鬼ごっこ。全面でおこなう。最初の鬼はコーチ。鬼にタッチされたら手をつなぐ。鬼が4人になったら2組に分かれる。だんだん鬼が増えていく。最後に誰が残る？

[方法3]ボールリフティング（各種）簡単な方法から導入。最高回数は？

[方法4]二人組。ドリブル・ドリル。マーカーを縦に4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。

【練習のねらい】

- ・ 怪我の予防
- ・ 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

19:00～19:20 インステップ(足の甲)でフロント・ボレー・シュート

上級生と下級生2組に分かれて、二つのゴールで練習。

[方法1]コーチが蹴りやすいボールをサーブ、これをフロントボレーでシュート(左右の足で)

[方法2]ハーフボレーキックでシュート(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・シュート(左右の足で一人連続)

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。

【ポイント】① ボールをよく見て。

② 足の甲に当てる。その際に、蹴り足のひざが、空(上)ではなく、前方を向いていること。

③ 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。

【練習のねらい】

- ・ 「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> (19:20～19:25)

19:25～19:35 チームを作ってミニサッカー(1)(10分)

[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！

【発問】「どっちのゴールを攻めると、得かな？」

19:35～20:00 チームを作ってミニサッカー(2)(20分)

[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！」「味方とどう協力しますか？⇒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？」

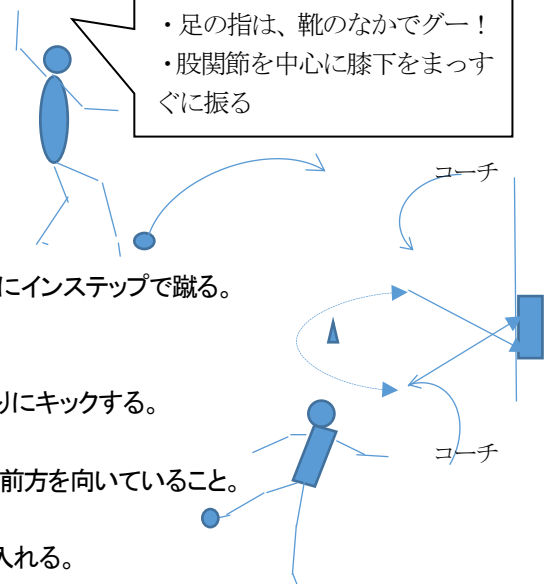
「得点するには、どこでボールを受けますか？誰から、どんなタイミングでパスを受ければいいですか？」

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。）解散また来週ね！

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です！

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！
- ・ 股関節を中心に膝下をまっすぐに振る



サッカーの上手な人は、ドリブルだけでなく、友達を活かすことを知っています！