

レディースサッカースクール

2019年4月受講のしおり(1)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは!」「新年度もカトちゃん、オカちゃんコーチよろしくね!」

さあ、新しい年号が5月から始まります!『令和元年(れいわがんねん)!』気分を一新して、新しいことにチャレンジしましょう!そして、今年度も仲間と楽しくサッカーが出来るように、お互いを認め合ってフェアプレーをお願いします!2019年度の日程は、ホームページをご覧ください。

今回から小学3年生から5年生をガールズグループ・G(ジー)、6年生から高校生ままでをレディースグループ・L(エル)と呼ぶことにします。GとLに分かれたり、一緒に練習したりします。

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ください。

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!

分からないことはご遠慮なく聞いてくださいね!

(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!』

誰でも最初からうまく出来る人はいませんよ!皆で楽しく挑戦しましょう!

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

4月の練習テーマ:「様々なキック」+「コミュニケーション!友達の強みを探そう!」

・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(コーディネーション)

・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

・積極的にゴールを攻める&ボールを奪う…ゲーム

4月3日 指導内容

3月は、インステップ・キックを反復練習しました。4月も、様々なキックに焦点を当て、ボールを足で蹴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・新年度諸注意・ボールと水分準備（水分摂取は、休憩時随時OK）

18:35~18:50 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。GとLに分れておこなう。各グループで輪になって自己紹介。

ボール2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。(2分)

【方法3】ボール・コーディネーション タッチラインからタッチラインへ移動しながらボールを使って体操。(5分)

【方法4】ボール・リフティング タッチラインからタッチラインへ移動しながら。(3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

18:50~19:20 インステップ(足の甲)でフロント・ボレー・シュート

GとL、2組に分かれて、二つのゴールで練習。

【方法1】最初は、各自自分でボールを手で持ってシュート。(5分)

【方法2】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。

シュートバウンドで蹴ってもよい。(左右の足で) (5分)

【方法3】上級生用、インステップ・ボレー・シュート

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、蹴り足のひざのお皿が、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。手の動きでバランスを保つ。

【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】GとLに分かれて4チーム作る。20M×20M。4ゴールゲーム。各ゴールラインにゴールを二つ設定。各チーム二つのゴールを守って、二つのゴールを攻める。各グループとも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?」「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、得点し易い方のゴールはどちらかを考える。」「観てアイデアを作る。」

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8のミニサッカー。ルールは自分たちで決めましょう！

【ルール例】・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?」

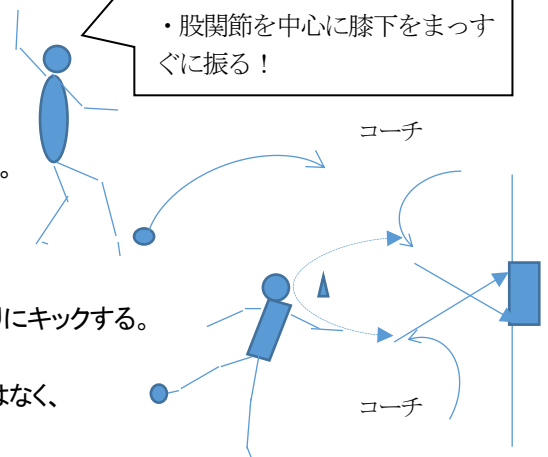
「得点するには、どこでボールを受けますか?誰から、どんなタイミングでパスを受ければ?サッカーも話をしよう!」

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ね。習慣にしましょう。) 解散

観て、判断すること!

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(くつひもを結んである少し下)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振る!



ボールを持っているときは、何をすべきか? ボールを持っていないときは、何をすべきか? 味方に相手選手がフレッシュをかけてきたら自分は何をすべきか?