

レディースサッカースクール

2019年4月受講のしおり(2)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

新学期が始まりました。クラスが変わったり、担任の先生が変わったり、この時期は様々な環境が変わる時期ですね。でも新しい友達ができるチャンスですよ！新しいことにも是非チャレンジしてみてください。

今年から小学3年生から5年生をガールズグループ・G、6年生から高校3年生までをレディースグループ・L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！』

スポーツは遊び！サッカーも遊び！だから、自分から積極的にプレーしよう。失敗してもいいからやってみよう！

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！

チャンスは誰にでも与えられます。そのチャンスを活かすかどうかは、自分次第です！

(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：「パスあるいはドリブル？」＋「コミュニケーション！友達の強みを探そう！」

- ・ 観て、判断すること！… ゲームの中で、味方の位置、相手の位置を確認しよう！
- ・ 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：「インステップ・キック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

4月10日 指導内容

今回も、インステップ・キックに焦点を当て、足の甲でボールをとらえる動作(技術)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]GとLグループに分かれて輪になって自己紹介。名前を呼んでパスしよう。(3分)

各グループ、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。

[方法3]ボールリフティング(各種1分)簡単な方法から導入。最高回数は?(8分)

[方法4]3グループに分けてしっぽ取り鬼ごっこ。(8分)

生年月日順に並び、1・2・3ナンバーを言っていく。三色のビブスでそれぞれしっぽを作る。1は2を、2は3を、3

は1を追いかける。45秒間続けて、一番多く残ったチームが勝ち。尻尾を取られた人は、枠の外に出る。3回勝負。

【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

19:00~19:20 インステップ(足の甲)で浮き球をフロント・ボレー・シュート

LとGグループ2組に分かれて、二つのゴールで練習。

[方法1]低学年用、コーチが蹴りやすいボールを前方からサーブ、これをフロントボレーでシュート。ショートバウンドで蹴ってもよい。(出来れば左右の足で)

[方法2]上級生用、インステップ・サイド・ボレー・シュート

最初は、各自自分でボールを手で持って、GKのように横殴りにボレーキック。

次に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ゲーム(1)(10分)

[方法1] LとGに分かれ、それぞれ2チームを作る。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!

【ねらい】チームが勝つために自分が出来ることを考える。⇒ **考えるためには、観ること!**

19:35~20:00 チームを作ってミニゲーム(2)(20分)

[方法2] 全面、2ゴール。全員で7対7のミニゲーム。

【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・反則になるプレーを上級生が下級生に説明してくださいね。

『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!』

【ねらい】状況を観て判断しながらプレーすることが大切です!

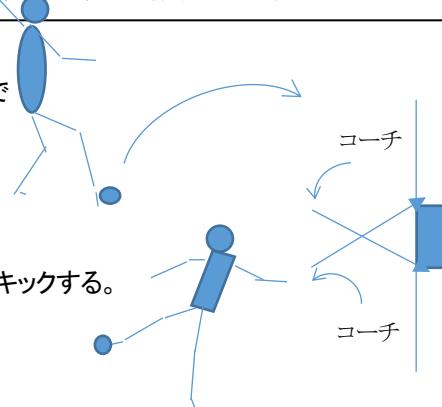
「サッカーの目標はゴール!」「味方どう協力しますか?⇒友達の特徴(強み・弱み)は?」

「ボールを受けたらどうしますか?ドリブルあるいは、パス、それともシュート?」

「いつ、誰にパスすればチャンスが作れますか?味方の動きや位置をいつ観ていますか?」

インステップ・キックのコツ

- ・ ボール中心をよく見て蹴る
- ・ つま先を下げ、足の甲に当てる
- ・ 足の指は、靴のなかでグーを作る
- ・ 股関節を中心に膝下をまっすぐ前に振る



試合中に観て判断すること!
試合中に観て様々な情報を頭に入れましょう!
得点するためには、いつ、何を見ればいいですか?
ゴールを守るには、相手のどこをいつ見ておけばいいのでしょうか?
自分で考える習慣を!