

レディースサッカースクール

2019年4月受講のしおり(3)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

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。G(ジー)とL(エル)呼び名を合言葉に覚えてね!

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!

(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!

分からないことは遠慮なく聞いてくださいね!

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!

(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!

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. 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: 「観て・判断・正確な技術」+「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! … 相手ゴールまで、ボールを運べるようにルールを作る! 味方同士で協力して、誰が、どこに、ポジションを取ればいいのか? 動くタイミングは?
- ・ 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、技術は繰り返し反復!
- ・ 友達を作ろう! (名前を覚えよう) … 大きな声で名前を呼んでパスしよう!
- ・ 技術の習得・今日のテーマ: 「インサイド・キックで正確なパスや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17日 指導内容

今回は、インサイド・キックに焦点を当て、足の内側でボールを蹴る動作(技術)を反復します。短い距離の正確なパスを出すときに有効なキックです。正確なシュートにも有効です。

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)

18:35~19:00 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】通り抜け鬼ごっこ。「漁師さんとお魚さん！」(8分)

生年月日順に並び、1・2・3ナンバーを言っていく。三色のビブスでグループを作る。ドリブルでペナルティエリア内から反対側のペナルティエリアまで通り抜ける。センターライン付近に漁師さんがいるので、ボールを蹴りだされないように反対側へ移動する。ボールをタッチラインの外に蹴りだされた人は、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

インサイド・キックのコツ

- ・ ボールをよく見て蹴る
- ・ つま先を上げ、足首を固定する
- ・ ボールの真横に立ち足を踏み込む
- ・ かかとから押し出すように蹴る

19:00~19:20 二人組でインサイド(足の内側)パス

【方法1】二人組でボール1個、対面パス。間にマーカーを2個置き、間を通すように蹴る。(5分)

【ポイント】① ボールを止めるときは、ボールをよく見る。 ② 足元に止めすぎない。

○ ←—————●—————→ ○ ③ 顔を上げて、パートナーを覗いて、位置を確かめる。

④ ボールを蹴るときは、ボールを覗いて蹴る。

⑤ 「ボール・相手・ボール」「顔が上がった瞬間にお互いが名前を呼ぶ」

【方法2】同様に二人組で、今度は、パートナーのひらいた足の股間を通すようにパスしてみよう。(5分)

【ポイント】① ボールをよく見て

② 足の内側に当てる。その際に、つま先を上げて足首を堅く固定する。

③ ボールの真横に踏み込み、立ち足の膝を柔らかく曲げ、蹴り足はかかとから押し出すように蹴る。

手で体全体のバランスをとる。

【方法3】インサイド・キックでダイレクト・シュート(5分)

GとLに分かれて、ゴール横からコーチが転がしたボールをインサイド・キックでサイド・ネットを狙ってシュートする。

【練習のねらい】「正確なインサイド・キック」「技術の反復」「コミュニケーション！」

<水分摂取> (19:20~19:23)

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できることを考える。⇒ **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。ルールはみんなが楽しく遊べるように自分たちで作る！

『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！」「味方とどう協力しますか？⇒友達をカバーしよう！」

「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？」

観て判断すること！
相手の位置と味方の位置
を頭に入れましょう！
味方同士で相手ゴールまで
レールを作ろう！
いつ、何を見ればいいですか？
自分で考える習慣を！
チームで声をかける！