

レディースサッカースクール

2019年6月受講のしおり(11)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

前回、「女性アスリートの健康推進サイト」をご紹介しましたが、ご覧になりましたか？6年生以上の人でまだ観ていない人は、是非見てくださいね。とても役に立ちます。

今回から、Lグループ(中学生以上)とGグループ(小学生)と少しの時間帯を分けて練習をします。

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！『集合はいつも二コニコ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！

このスクール生たちは、皆さん優しいです！特に上級生は、下級生の声をしっかり聴いています。

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

前は、少しお説教しちゃったなと反省しています。これからは、皆さんからの意見を聴きたいと思います。年齢に関係なく自分の考えを聞かせてくださいね！正しい意見とか、間違っている意見とかは、関係なく、自分の意見を述べてください。

5. スクールでの約束事『リスペクト(尊重そんちょう)』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

6月の練習テーマ：Lグループ : 「観て・判断・正確な技術」+「コミュニケーション！」

: Gグループ : [単純化、具体化したパス&コントロール]

- ・ 観て、判断すること！… 「幅広くグラウンドを使う！縦と横のスペースを広げるには??」
- ・ ボールと仲良くなろう！… インサイド・キック、パス&コントロール
- ・ 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！
- ・ 戦術の習得・今日のテーマ！… 「2対2+1(GK)の基本戦術」
- ・ 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う… ゲーム 「パスを受けるよい準備とは？」

6月19日 指導内容

練習は、常に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てくださいね！

18:30 グラウンド集合 さて、今日も「**整理整頓**」出来たかな？水筒、ジャージ等練習の邪魔にならないようにしましょう！

18:30～18:35 あいさつ・諸注意「練習に集中してね！」・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(20分)

[方法1]二人組テニス・ボールでキャッチボールとキック。片足に体重を乗せて、逆足で踏み込んでボールを投げる。(3分)

[方法2]各自ボール1個、ジグザグドリブルからシュート。(5分) 2ゴールにそれぞれ左右2コース設定。各自のレベルに合わせて行う。

[方法3]LとGグループに分かれる。半面で蹴りだしボール。それぞれ、2チームで競争。1チームが鬼となり、ボールを持たずにコートに入る。もう一方のチームは、各自ボール1個を足でキープ(保持)し、鬼にボールを奪われないようにドリブルする。鬼はボールを奪ったら、辺上の近くのゴールをドリブル突破する。鬼に取られた人は、ゴールされる前に奪い返す努力をする。また、ボールを失った人は、味方を助けて、パスを受けてもよい。どうすれば、みんなでボールを守れるかな？自分でコートの外にボールを出したときはアウト。鬼がゴール以外のラインへボールを出した時は、再度生き返る。(2分×2回)

【練習のねらい】

- ・ 怪我の予防
- ・ ドリブル(キープと突破)
- ・ 徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
- ・ ステップワーク、敏捷性、柔軟性、巧緻性(コーディネーション)の養成

18:55～19:10 Pass & Control (パス&コントロール)

Lグループ[方法] : 4角形(Square)でA○1は、B○2ヘインサイド・キックでパスして、Bへ移動。○2は、○3へパスしてCへ移動。これを繰り返す。

Gグループ[方法] : コーチから出されたパスをコントロールしてゴールへシュート。

【練習のねらい】 サッカーの試合中のコミュニケーションの取り方を身につける。

- ・ ボールを受ける前に、パスを出す人とコミュニケーションをとっておく。スリー・タイミング前に、観ておく！
- ・ ボールコントロールするときには、ボールを観る。パスを出す前に、顔を上げて、パートナーを確認する。ボールを蹴るときは、ボールを観る。「ボール・相手(名前を呼ぶ)・ボール」「Eye Contact！」
- ・ パスしたら移動(動く)「Pass and go！」

19:10～19:20 Lグループ:2対2+1(GK) (10分)

Lグループ[方法] : 20m×20m, 2ゴール, 半面コート。

コーチから配球する。各チームゴール横から二人ずつ出てくる。

GKはジョーカーとなって、ゲームを組み立てる役も行う。

GKはシュート出来ない。

Gグループ[方法] : 半面で、Lグループと同じ方法か、3対3のミニゲーム。

【ポイント】 守備側:**チャレンジ&カバーを意識**する。GKは、ゴールを守ることと、DFラインの背後の**カバーリング**も考える。GKも含めて3人で守る。

攻撃側:ドリブル突破か、トライアングル・パスか、**ドリブルとパスの効果的な組み合わせ**を考える。GKも含めて3人で攻める。ボールを持っていない人は、サポートポジションを考える(前に出すぎない)。

19:20～20:00 チームを作ってミニゲーム。(40分)5分間でチーム分け。

[方法] 年代別均等に3チームに分かれる。(休憩チームの中からGK(中学生)を出す)6人対6人。

第1グループ:上利、蓮池、濱田、第2グループ:咲花ルカ、谷口、東野、第3グループ:秋山、上野、宮田、工藤、

第4グループ:田村、坂東、中尾、第5グループ:小川、咲花レナ、光田、

各グループでじゃんけんしてA(黄色)・B(青)・C(赤)3チームに分かれる。欠席者がいるグループは、組み換えも考える。

19:25～19:30 A対B 19:31～19:36 B対C 19:37～19:42 C対A

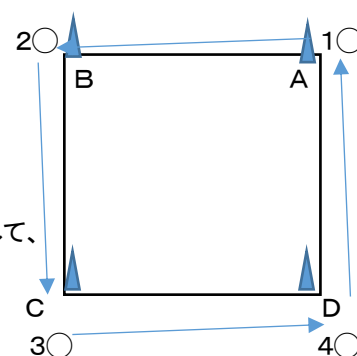
19:43～19:48 A対B 19:49～19:54 B対C 19:55～20:00 C対A

[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分かりやすく説明してくださいね。スローインのルールが皆さん理解できていないようですね！

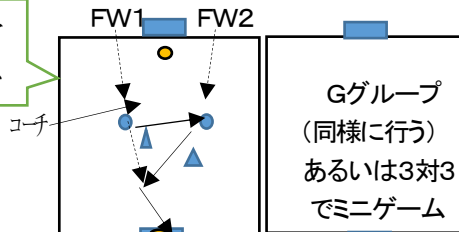
『**ルールは、みんなが楽しく遊べるように自分たちで作る！**』

フェアプレー・プリーズ！・・・試合前後に対戦相手全員と握手しよう！『ヨロシク！』

「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！」



例) トライア
ングル・パス



Gグループ
(同様に
行う)
あるいは3対3
でミニゲーム