

レディースサッカースクール

2019年6月受講のしおり(9)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

もうすぐ梅雨(つゆ)!日本列島は、雨のシーズンに入ります。アジサイの花がきれいな季節になりますが、一方で集中豪雨など、自然災害が心配される時季でもあります。地球の温暖化は、ますます進んでいますね!さて、私達は、この地球の温暖化にどう対処すればいいのでしょうか?

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!

「失敗は、成功の始まり!」と昔から言われています。世界の大発明も多くの失敗から生まれてきました。成功の数より、むしろ失敗数の方がはるかに多いのです。

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

コミュニケーションとは、一方通行ではありません。双方向の意思疎通が必要です!大きな声で!

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)態度にもご注意ください)
- (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:「観て・判断・正確な技術」+「コミュニケーション!」

- ・ 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、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!
- ・ 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 「相手ゴールまでパス・ラインをつくる!」

6月5日 指導内容

インサイド・キックは、足首の固定が重要です。つま先を上を引き上げるようにすると、固定しやすくなります。パスは「ねらい・目的」を考えて出しましょう。

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よう！

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「みんなの時間を大切に」・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、マーカー2個。8の字ドリブル(5分) 右足のみ、左足のみ、インサイドのみ、アウトサイドのみ、各1分。各自のレベルに合わせて行う。

【方法3】増え鬼。(5分)最初は、鬼二人。全面で。鬼はタッチしたら、手をつないでいく。4人になったら二人ずつに分かれる。最後に残った人がチャンピオン！

【練習のねらい】

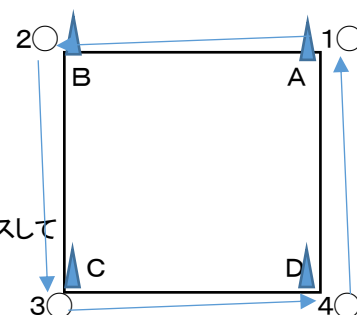
- ・ 怪我の予防
- ・ ボール・フィーリング
- ・ 徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
- ・ ステップワーク、敏捷性、柔軟性、巧緻性(コーディネーション)の養成

18:55～19:10 4角形(Square)で Pass & Control (パス&コントロール)

【方法1】A○1は、B○2へインサイド・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。

【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！」



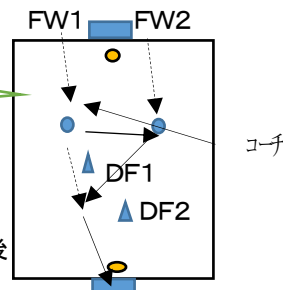
19:10～19:20 2対2+1(GK) (10分)

【方法】 40m×20m、2ゴール、おおよそ小学生は、小学生と、中学生は中学生と対戦する。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。

【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)。

例) トライアングル・パス



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、組み換えも考えます。

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！』

「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！」