

レディースサッカースクール

2019年6月受講のしおり(12) 6月26日

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

今回は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した。皆さんの感想はいかがでしたか?今日は、6月最終週なので、ゲームを中心に練習しましょう!

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!『集合はいつもココニコ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!

我々人間の社会には、力の強い人と弱い人が、一緒に住んでいます。皆さんは、強い人?それとも弱い人?

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

より分かりやすく、より楽しいサッカースクールにしたいと、思います。皆さんからの提案も歓迎しますよ!

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!... ボール・フィーリング
- ・ 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!... 「ゲームの攻撃と守備の方法」
- ・ 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26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よう！

18:30 グラウンド集合

18:30～18:35 あいさつ ・諸注意「みんなの時間を大切に」「練習の邪魔にならないように整理整頓！」

・ボールと水分準備

18:35～18:55 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。(5分)

[方法2]手つなぎ鬼ごっこ。一人の鬼からタッチされ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。(5分)

[方法3]2チームに分かれてシュート練習。各自ボールをコーチに手でパス&ゴー。コーチは浮き球をサーブする。中央から走りこんで、ボールを体でコントロールしてシュートする。(8分)

【練習のねらい】

- ・ 怪我の予防
- ・ コミュニケーション(名前を呼んでパスしよう・名前を覚える)
- ・ 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
- ・ ボール・フィーリング

18:55～20:00 チームを作ってミニゲーム大会

[方法1] 下記方法で3チームに分かれて、リーグ戦を行う。

1. の三人がじゃんけんでA、B、Cに分かれる。以下2～5.迄、同じ方法でA、B、Cチームに分かれていく。

(5分でチーム分け) 欠席者がいる場合は、別途方法を考える。

1. 上利知子、	2. 咲花ルカ、	3. 秋山璃歩、	4. 田村愛乃、	5. 光田志帆菜
1. 蓮池朗子、	2. 谷口付美華、	3. 上野ひなた、	4. 坂東麻耶、	5. 咲花レナ
1. 濱田はるか、	2. 東野莉里亜、	3. 工藤綾乃、	4. 中尾朝日、	5. 小川琉衣

(名前の先頭の1番の人が今日のチームリーダー)

<基本ルール> 試合の人数は、GKを含めて6名。6対6で戦う。他のルールは、チームリーダー代表3人で決める。

万一欠席者が出た場合は、休憩チームから選手を借りる。ただし、同学年が好ましい。

<対戦表> 各5分×6試合

① 第一節

19:00 ~ 19:05 A 対 B C

19:06 ~ 19:11 B 対 C A

19:12 ~ 19:17 C 対 A B

② 第二節

19:18 ~ 19:23 A 対 B C

19:24 ~ 19:29 B 対 C A

19:30 ~ 19:35 C 対 A B

③ 第三節

19:36 ~ 19:41 A 対 B C

19:42 ~ 19:47 B 対 C A

19:48 ~ 19:53 C 対 A B

GK GKは中学生以上の人が1試合毎に交代で担当すること。

試合中、自分で周囲を観て判断(よい準備)すること!

常に相手の位置と味方の位置を頭に入れましょう!

その中で、パス・ライン(相手ゴールまでパスをつないでいくレール)を作ろう! ⇔ 守備では? (自分の守るゴール側に立つ)

いつ、何を見ればいいですか?自分で考える習慣を!

チームで声をかけよう!

19:55 成績発表

各チーム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ゲームの中で出来る役割を考える。⇒ **考えるためには、周囲を観ること!**

友達のポジションを観る。チームのポジションバランスを考える。

【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!」

<次回は7月3日(水)です。間違わないようにね!>