

レディースサッカースクール

2019年8月28日 受講のしおり(18)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

夏休みもそろそろおしまい。宿題は終了しましたか？今日も、ミニゲームをいっぱいやりましょう！

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！

攻撃：味方がボールを保持している
守備：相手がボールを保持している
切り替え：攻撃 ⇄ 守備

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

試合中余裕のある人は、ドリブルしながらゴール前に走り込んだ味方へパスを出そう。どんなタイミングで、どんなパスを出せば味方が得点できるかな？

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

8月の練習テーマ：ミニゲームをたくさんやろう！その中で、観て、判断すること！味方を活かすパスを出そう！ **ゴール前で得点につながるパスを出そう??**

- 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：味方に点を取らせるパス」
- 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う… ゲーム 「味方に点を取らせる（アシスト）には？」

8月28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、みんなが楽しく活躍できるように考えよう！下級生は、上級生のお話をしっかり聞いてくださいね。自分の意見も言いましょね！話し合えることが大切ですよ。

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！」 「水筒など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

18:35~18:50 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。(8分)

[方法2]テニス・ボールでリフティング各種。インステップ、インサイド、もも、アウトサイド、頭各1分(5分)

[方法3]1対1守備。二人組。足を開いて向かい合い。一人が、FWとなって相手の又抜きをして前へ出る。DFは、ターンして相手とボールの間に体を入れて、ボールを奪う。ターンの方向を間違えないように！

【練習のねらい】

- ・ 怪我の予防、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

18:50~19:05 浮き球のコントロールからシュート(10分)(図1)LとGに分かれる。

[方法] ハーフラインからコーチがサーブ、「よーい、ドン！」で二人がハーフラインからスタートして、マーカの外を走ってコントロールし、ゴール前のFWへパスして点を取らせる。小学5年生以下がシュート、中学生以上がパス出し役に分かれて行く。

【ポイント】 ・ ボールに早く寄る ・ 浮き球を体でコントロール
・ シュートはぼるを観て、ゴールを観て、正確に



19:05~19:15 LとGでそれぞれ2チームに分かれて半面でミニゲーム (10分)

[方法1] 下記方法で4チームに分かれてミニゲーム。欠席者がいる場合は、別途方法を考える。

L: 3対3+壁2人(相手ゴールライン上に立つ)

G: 3対3

L	1. 上利知子、 1. 蓮池朗子、 2. 濱田はるか、 2. 咲花ルカ、	3. 秋山璃歩、 3. 谷口付美華、 4. 東野莉里亜、 4. 上野ひなた、	5. 工藤綾乃、 5. 宮田真侑、	G	6. 田村愛乃、 6. 坂東麻耶、 7. 中尾朝日、 7. 光田志帆菜、	8. 咲花レナ 8. 小川琉衣
---	---	---	----------------------	---	---	--------------------

19:20~19:55 2~3チームに分かれてミニゲーム(30分)

<基本ルール> 試合の基本の人数は、GKを含めて5名。5対5。他のルールは、チームリーダー代表3人で決める。
万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、欠席者と同学年が好ましい。

<対戦表> 各5分×6試合 GK …… GKは中学生以上の方が1試合毎に交代で担当すること。

② 第1節

19:20 ~ 19:25	A 対 B	C
19:26 ~ 19:31	B 対 C	A
19:32 ~ 19:37	C 対 A	B

③ 第2節

19:38 ~ 19:43	A 対 B	C
19:44 ~ 19:49	B 対 C	A
19:50 ~ 19:55	C 対 A	B

試合中、自分で周囲を観て判断(よい準備)すること!
ドリブルが出来る人は、味方へのパスを考えよう!
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!

マークの三原則：(1) 相手より自分のゴール側に立つ
覚えておこう！ : (2) ボールとマーク相手を同一視野に入れる
: (3) 相手との距離を考える

19:55 本日の成績発表とまとめ

【ねらい】 チームの中で自分が出来る役割を攻守にわたって考える。⇒ **考えるためには、周囲を観ること!**

ドリブルが出来る人は、味方へ有効なパスを出そう!

【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、9月4日(水)です>