

レディースサッカースクール

2019年5月8日 受講のしおり (5)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

ガールズグループ「G」と、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！

質問することは、恥ずかしいことではありません！

(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！

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。失敗はOK！挑戦してみよう！

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！

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

自分のことは、自分でやる！
自分たち仲間での問題は、自分たちで話し合っ解決する。もし、自分たちだけで解決できない課題が残った場合は、大人に相談する。
将来なりたい自分になれるように頑張りましょう！

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

5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！… 味方同士で協力して相手ゴールまで、パス・ラインを作る！
- ・ 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

5月8日 指導内容

5月も、4月に引き続きインサイド・キックの練習を行います。インサイド・パスですね。パスには「ねらい・目的」があります。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「整理整頓」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。(3分)

[方法2]半面の中を各自ドリブル。目と目を合わせて友達の名前を呼んでパスしよう。(5分)

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。名前の分からない人は、名前を聴いて覚えよう！ 1stタッチに注意。空いている空間にコントロールしよう。

[方法3]ボールパス鬼ごっこ。(5分+3分)

全面でボール4個。鬼4人。鬼はピブスを付ける。鬼はボールを持っている人を捕まえる。ボールを持っていない人は、積極的に鬼に捕まりそうになった人からパスを受ける。自分の体の向きに気を付けて鬼がどこにいるかよく見る。鬼は、ボールを持っている人をタッチしたら、ピブスを渡して交代。タッチ返しはなし。慣れてきたらインサイド・キックでパス。鬼は、インターセプトOK。コート外へパスミスは交代。

【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

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

18:55～19:10 4対1(鳥かご)(15分)

[方法1] 各年代で5人組。ボール1個。グリッドの各辺の中央にポジションをとる。

DFはボールに触れれば交代。(人数によっては、上級生は4対2)

【ねらい】FW：ボールを保持している人を、どこでサポートすればよいか？

ボールを保持していない人は、縦パスと横パスのパスコースを作る。次の展開

を考えてどこにボールをコントロールするか？最初のボールタッチに注意！出来れば、**右から来たパスは左足、左から来たパスは右足でコントロールするように意識すると、次の展開がしやすくなる。**

DF：ボール保持者にプレッシャーをかけてミスを誘う。パスコースを切って、次のパスコースを予測しやすいように切る。

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+ジョーカー(10分)

[方法] 20m×20m、2ゴール、おおよそGIは、Gと、LはLと対戦するように配慮する。

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。ジョーカーはシュート出来ない。

【ポイント】DF：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。

FW：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。

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。休憩チームは、タッチライン上でジョーカーになり、ボール保持チームの味方になる。

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、

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、

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！」

