

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」と呼びことにします。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ご注意下さい。

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！

質問することは、恥ずかしいことで
はありません！

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) ボールと皆さんと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て解決する。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（尊重そんちゅう）』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で、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 ウオーミング・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。且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、名前を聞いて覚えよう！ 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。鬼はビブスを付ける。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、ビブスを渡して交代。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、インターチェンジOK。コート外へパスミスは交代。

【練習のねらい】

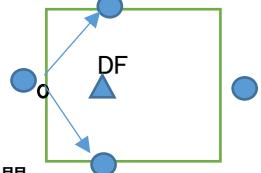
- 怪我の予防
- コミュニケーション(名前を呼んでパスしよう・名前を覚える)
- 徐々に激しい運動に入っていくように、心と体の準備
- ステップワーク、敏捷性、柔軟性、巧緻性(コーディネーション)の養成

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。

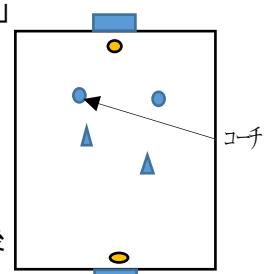
ボールを蹴るときは、ボールを観る。「ボール・相手(名前を呼ぶ)・ボール」「Eye Contact！」

- 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G1は、Gと、G2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チームに分かれます。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ります。

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・反則によ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！」