

レディースサッカースクール

2019年5月29日 受講のしおり(8)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

5月もあっという間に終わり、6月の梅雨のシーズンになります。アジサイの花がきれいな季節ですね！
今回は5月最終週なので、ゲーム大会です。チームワークよく頑張りましょう！！

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、人の気分を書することをしない！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！

スポーツは、遊びですが、お互いが楽しく遊ぶためには、最低限のルールやマナーを守らないと、楽しく遊べません！

2. スクールの合言葉

『いき、いき！わくわく！はつらつと！』

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

サッカーで仲間とコミュニケーションをとるには、パスの出し手と受け手の双方向の意思疎通が必要です。

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

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！… 「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！
- ・ 戦術の習得・今日のテーマ！… 「2対2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 「チームで相手ゴールまでボールを運ぶ！」

5月29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」
・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

[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。ゴール前からコーチが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] 下記の方法で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して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は、4人で三つに分かれる。(5分でチーム分け)

- | | | | | |
|----------|----------|----------|---------|----------|
| 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. 谷口不美華 | 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. 宮田真侑 | 4. 工藤幸乃 | 5. 中尾朝日 |

(各名前の先頭の1番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。

万一欠席者が出了場合は、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1節 | GK |
| 19:00～19:05 | A 対 B C |
| 19:06～19:11 | B 対 C A |
| 19:12～20:17 | C 対 A B |
| ② 第2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3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 |

試合中、自分で周囲を観て判断すること！

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（相手ゴールまでのパスをつないでいく
ルール）を作ろう！ ⇔ 守備では？**

いつ、何を観ればいいですか？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ことを考える。⇒ 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。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6月5日(水)です。間違えないようにね！>