

レディースサッカースクール

2019年7月17日 受講のしおり(15)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

もうすぐ、梅雨明け！暑い、暑い夏がやってきます。それまでに、丈夫な体を作って夏バテしないようにしましょう。でも、熱中症にはくれぐれもご注意ください。練習前に十分な水分摂取してくださいね！

さて、今回は、動きながらのコントロールの練習をしましょう。

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

5年生以上の人、7月20日、9時～11時、芦屋中央公園。芦屋のスクール生と一緒に試合を楽しみます。

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

7月の練習テーマ：Lグループ：「判断をともなったコントロール」＋「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！… 「3対3：攻撃と守備の原則」
- ・ 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？」

7月17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！

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

18:35～19:00 ウォーミング・アップ

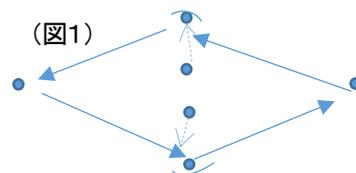
[方法1]二人組。サッカー・ボールでキャッチボールとボール体操、キック。(8分)

[方法2]ボールリフティング各種。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]全面で二人にボール1個、ボールを持っていない人が、中に入り、ボールを持っている人は外から、中の人に名前を呼んでパス。名前を呼ばれた人は、パスを受けて、ボールを持っていない外の人を見つけて、名前を呼んでパスを出す。これを繰り返し10回行ったら外の人を交代。(8分)

【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
- ・ 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)
- ・ 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



19:00～20:10 グラウンダー・ボール・コントロール(10分)(図1)

[方法] 四人組。中央でハイタッチ、バックステップをして、サーブされたグラウンダーのボールを逆サイドにコントロールしてパスする。ゆっくり正確に、体を最初から半分前向きに開いてボールを進行方向にコントロールする。左右各10回行う。

【ポイント】 ・ ボールをよく見る。 ・ 身体は半身で、さらに首を振って、ボールを受ける前に進行方向の味方を見ておく。

20:10～20:20 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
---	---	---	----------------------	---	---	--------------------

20:20～21:00 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、欠席者と同学年が好ましい。

<対戦表> 各5分×6試合 GK …… GKは中学生以上の人が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！
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、何をみればいいですか？自分で考える習慣を！
チームで声をかけよう！

守備の三原則：(1) 相手より自分のゴール側に立つ
 : (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 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！**

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24日(水)です。間違わないようにね！みんなは夏休み何をやるのかな？！>