

## レディースサッカースクール

## 2019年7月受講のしおり(13) 7月3日

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

7月になりました。2019年も半分は終わったこととなります。時の過ぎるのは速いですね。いよいよ本格的な梅雨のシーズン、雨季と言ってもいいかもしれませんね。さて、前回もLグループ(中学生以上)とGグループ(小学生)と少しの時間帯を分けて、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! 『集合はいつも二〇分前(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

より分かりやすく、より楽しいサッカースクールにしたいと、思います。皆さんからの提案も歓迎しますよ!

## 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

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3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」「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

18:35～18:55 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キック。(5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]半面で各自ボール1個、ドリブル。アトラダムにマーカーをセットし、各自周りを見ながら空いているマーカーを見つけてジグザクにドリブル。コーチの合図で近くの人とパス交換。(5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

18:55～20:10 パス&コントロール(10分)

[方法1] 二人組でじゃんけん。勝った人はボールを足でドリブルする。ラインの外の方は、名前を呼んで、パスを受ける。中の人とその人が入れ替わる。中の方は、パスを出した人にアプローチしてプレッシャーをかける。外の方は、寄せてきた人を交わすように1stタッチで、中に入る。これを繰り返す。足元に止めすぎない。

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 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!**

19:55 成績発表とまとめ

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役割を考える。⇒ **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。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10日(水)です。間違わないようにね!>