

レディースサッカースクール

2019年5月22日 受講のしおり(7)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

街にはお花がいっぱい咲いて、若葉の緑が目優しい季節になってきましたね。

皆さんは、学校に慣れましたか？ 新しいお友達は出来たかな？ スクールでも仲良くね！

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

コミュニケーションとは、一方通行ではありません。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22日 指導内容

インサイド・キックは、足首の固定が重要です。つま先を上引き上げるようにすると、固定しやすくなります。パスは「ねらい目的」を考えて出しましょう。

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 さて、今日は「整理整頓」出来たかな？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。片足に体重を乗せて、逆足で踏み込んでボールを投げる。(3分)

[方法2]各自ボール1個。各種ボールリフティング(5分) インステップ、インサイド、アウトサイド、もも、頭、各1分。各自のレベルに合わせておこなう。連続が難しいときは、ワンバウンドさせて続ける。

[方法3]ドリブルしっぽとり鬼ごっこ。(5分+3分)

ハーフラインに鬼4人。鬼はピブスを付ける。鬼はボールを持っている人の尻尾を取るか、ボールをタッチラインの外に蹴りだす。ボールを持っている人は、鬼をドリブルで抜いて逆サイドのPエリアに逃げる。往復行う。

鬼交代して行う。鬼の位置をよく見て。スペースを突破する。

【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 3対1、4対1、4対2 (鳥かご)(15分)

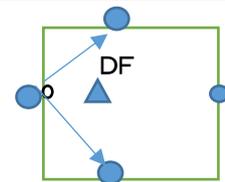
<グループ> (上利、蓮池、濱田、咲花)(谷口、東野、秋山、上野)(宮田、工藤、坂東、田村)
(中尾、咲花、小川、光田)

[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からややボールサイドにポジションをとる。DFはボールに触れれば交代。(上級生は4対2、あるいは4対1)

【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、味方がパスコースを予測しやすいうように切る。



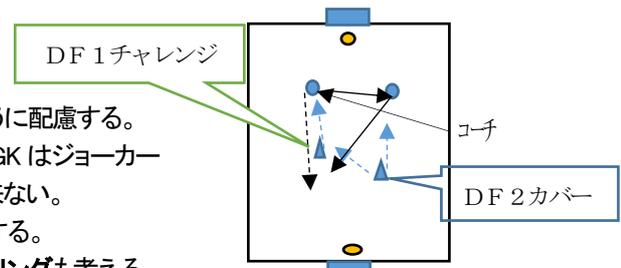
19:10～19:20 2対2+GK (10分)

[方法] 20m×20m、2ゴール、おおよそG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(ボールサイド) & カバー(逆サイド)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。

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。ボールを持っていない人は、サポートポジションを考える。



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、工藤

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！」