

レディースサッカースクール

2019年6月受講のしおり(10)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

さて、皆さんはスポーツシューレこうべのホームページを見たことがあるでしょうか？メッセージ一覧のところに「女性アスリートの健康推進サイト」5月7日に掲載しました。6年生以上の人は、是非見てください。

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ください。

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！

ここスクール生たちは、皆さん優しいです！特に上級生は、下級生の声をしっかり聴いています。

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

子どもにとっては誠に残念なことに、最近では、子ども達だけで自由に、安全に、安心して遊べる空間と時間が減ったように思います！大人になるために必要な「遊びの栄養素」が足りないようですね！創意工夫、集中力は遊びの中から生まれます。

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

6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！」

- ・ 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！… インサイド・キック、パス&コントロール
- ・ 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+1（GK）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 「相手ゴールまでパス・ラインをつくる！」

6月12日 指導内容

インサイド・キックは、足首の固定が重要です。蹴り足は、つま先を上を引き上げるようにすると、固定しやすくなります。立ち足は、ボールの横に着きましょう。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、今日も「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、マーカー2個。8の字ドリブル(5分) 右足のみ、左足のみ、インサイドのみ、アウトサイドのみ、各1分。各自のレベルに合わせて行う。

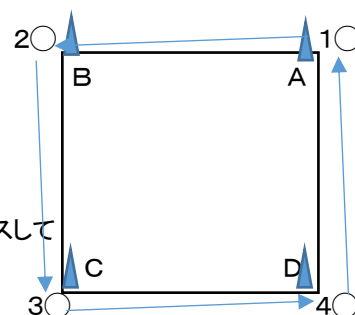
[方法3]チームで蹴りだしボール。3チームで競争！1チームが鬼となり、ボールを持たずにグリッドに入る。2チームは、各自ボール1個を足でキープ(保持)し、鬼にボールを奪われないようにドリブルする。鬼はボールを奪ったら、辺上の近くのゴールをドリブル突破する。鬼に取られた人は、ゴールされる前に奪い返す。また、ボールを失った人は、同じチームの人を助けて、パスを受けてもよい。どうすれば、賢くボールをキープできるかな？(2分×3回)

【練習のねらい】

- ・ 怪我の予防
- ・ ドリブル(キープと突破)
- ・ 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

18:55～19:10 4角形(Square)で Pass & Control (パス&コントロール)

[方法1] A○1は、B○2へインサイド・キックでパスして、Bへ移動。○2は、○3へパスしてCへ移動。これを繰り返す。



【練習のねらい】 サッカーの試合中のコミュニケーションの取り方を身につける。

- ・ ボールを受ける前に、パスを出す人とコミュニケーションをとっておく。スリー・タイミング前に、観ておく！
- ・ ボールコントロールするときには、ボールを観る。パスを出す前に、顔を上げて、パートナーを確認する。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！」

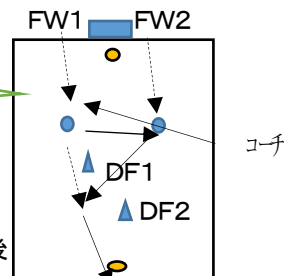
19:10～19:20 2対2+1(GK) (10分)

[方法] 40m×20m、2ゴール、おおよそ小学生は、小学生と、中学生は中学生と対戦する。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。GKはシュート出来ない。

【ポイント】 守備側: チャレンジ&カバーを意識する。GKは、ゴールを守ることに、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。

攻撃側: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(前に出すぎない)。

例) トライアングル・パス



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。(休憩チームの中からGK(中学生)を出す)6人対6人。

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、

各グループでじゃんけんしてA(黄色)・B(青)・C(赤)3チームに分かれる。欠席者がいるグループは、組み換えも考えます。

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分かりやすく説明してくださいね。スローインのルールが皆さん理解できていないようですね！

『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！」「味方どう協力しますか？⇒友達をカバーしよう！」