

## レディースサッカースクール

## 2019年9月4日 受講のしおり(19)

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  
「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」  
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) 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! 『集合はいつもニコニコ5分前(一人が遅れると皆に迷惑が・・・)』  
(6月から開始時刻を18:30~20:00へ変更)
  - (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”(リスペクト)『フェアプレー、スポーツマンシップの原点です』
  - (7) 謙虚に、人の意見に耳を傾けよう!
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. スクールでの約束事 『リスペクト(尊重する)』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  
9月の練習テーマ : 「ドリブル(方向の変化)」+「コミュニケーション! 友達の名前を覚えよう!」
  - ・ サッカーの楽しさを体験 … ゲーム
  - ・ ボールと仲良くなろう! … ボールを使ってコーディネーション・トレーニング
  - ・ 友達を作ろう! (名前を覚えよう)
  - ・ 技術の習得 … 技術反復トレーニング 今日テーマ:「ドリブル(3) … ボールの方向転換」
  - ・ 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う … ゲーム

【保護者の皆さんへ】発育発達過程では6歳~9歳頃をプレゴールデンエイジ、9歳~12歳頃をゴールデンエイジと呼びます。プレゴールデンエイジでは、脳の神経回路が形成される時期で、様々な遊びを通じて身体を楽しく動かしながら神経回路を作ることが大切です。ゴールデンエイジでは、神経系の育成はほぼ大人と同じレベルまで完成し、体の成長もやや安定した時期で、「即座の習得」が出来る、一生に一度だけの得意な時期です。身のこなしや判断を伴った技術を習得する最適の時期です! ボール感覚を磨くことも大切! 今がチャンス! 13歳から15歳頃は、ポスト・ゴールデンエイジと呼び、クラムジーと言って、身長が急激な伸びに促って、体の支点、力点、作用点のバランスが崩れる時期です。体も心もやや不安定な時期になります。

## 9月4日 指導内容

<加藤コーチから>

ドリブルの3回目です。今回は「ドリブルの方向を変える技術」に焦点を当てました。今回も、ドリブルの方向を変える技術について練習します。皆さん台風の被害はなかったですか？自然の力はすごいですね！でも、その自然に勇敢に立ち向かう人間はもっと素晴らしい力を持っています。一人では、小さな力でも、グループで力を合わせれば大きな力になるのですね！小さな努力でも、長く続ければ大きな力になるのです。

まだまだ暑さが続きます。水分をしっかりとりましょう！新しいお友達が増えました。まずは、お互いに名前を覚えましょう！

18:30 グラウンド集合

18:30～18:35 あいさつ・諸注意

ボールと水分準備（水分摂取は、休憩時随時OK、水筒に氷を入れておくといいね！）

18:35～19:20 ウォーミング・アップと基礎トレーニング

[方法1]名前を呼んで、パスしよう！（5分）

コーチも含めて丸くなり、自己紹介。**名前(ニックネームでよい)を覚える**。ボールを手で持って、名前を呼んで、その人に手でパス。全員が、全員の名前を覚えたら、パスした人のところへ移動する。パスする前に、必ず名前を呼ばなくてはならない！

[方法2]ボールパス鬼ごっこ(半面で)（7分）

【キーワード】逃げ方、体の向き、視野、ステップワーク、コミュニケーション

**鬼は二人**。ピスを手で持って、ボールを持っていない人を捕まえる。タッチすれば、交代。ボールを持っている人は、鬼に捕まりそうな人に**名前を呼んで**、手でパスをする。**ボールは二つ**。逃げる人は、ボールを持っている人の**名前を呼んで**、パスを受ける。最後に足でパスする。パスを鬼にカットされたら交代。

[方法3]一人にボール1個。ゆっくり走りながら各種とラッピング（5分）

[方法4]センターサークル内で様々な方法でごちゃごちゃドリブル(右・左・インサイド・アウトサイド・足の裏を使って方向転換)（10分）  
ボールをまたいでターンなど。

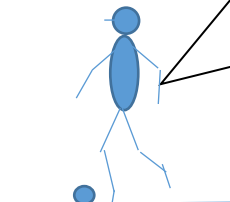
[方法5]8の字ドリブル(方向返還動作)紹介(15分)

2～3m幅にマーカー2個を置いて8の字にドリブル。5往復。

- ・ 右足だけを使って8の字にドリブル。インサイドとアウトサイドを使う。
- ・ 左足だけを使って8の字にドリブル。インサイドとアウトサイドを使う。

[練習のねらい]

- ・ 怪我の予防 特にストレッチングでアキレス腱を伸ばす
- ・ 楽しい雰囲気の中で様々な動きを体験(ステップワーク)
- ・ 徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
- ・ 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を養う



#### ドリブルのコツ

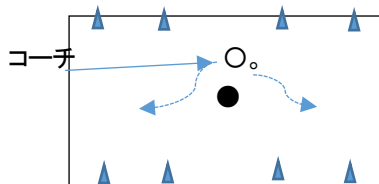
- ・ ボールをやさしくさわる。
- ・ 一歩で一回ボールにタッチ
- ・ リズミカルに
- ・ 足の甲でボールを押していく
- ・ 胸をはり背筋を伸ばして、よい姿勢で
- ・ 周りの人の動きを観ながら(視野)

助ける人は、どこに助けに行けばいいかな？

サッカーでは、人をダメさせる人が上手い人！

19:25～19:40 1対1（15分）

[方法1]4ゴール、ボール1個。笛の合図でスタート。様々な姿勢からスタート。ボールを足でドリブルして相手のゴールまで逃げる。



○、●はコーチから指定された姿勢からスタート。二つのゴールを攻める。左右どちらゴールを攻めてもいい。ボールを奪ったら相手のゴールを攻める。

ドリブル通過でゴール。シュートはなし。

[練習のねらい]

- (1) ボールに早く寄る
- (2) ボールを足で扱う方法を身に付ける
- (3) 相手を見て、どちらのゴールを攻めるかを考える。攻撃方向を変える。

<水分摂取>（19:40～19:45） **水筒は、コート周辺に置いて、いつでも飲んでいいよ！**

19:45～20:00 チームを作って4対4のミニサッカー。5分でチーム編成変え！（15分）

[方法] 30M×20M。今日は通常のゴール2個ゴール設定。シュートはゴールエリア内だけOK！

【発問】「味方とどう協力しますか？貴女のアイデアは？」「ゴールを守るには、どこにポジションを取りますか？」「相手のゴールを奪うには、どこで、ボールを受ければ、得点し易いですか？」「それは、なぜ？」「パスとドリブルの使い分けは？」考えよう！

【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・反則になるプレー説明

『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！』

20:00 終わりのあいさつ(解散時にコーチと必ず選手と握手してください。習慣にしましょう。) 解散