

レディースサッカースクール

2019年11月13日 受講のしおり(29)

「皆さんの中から“なでしこJAPAN”を・・・！」

スポーツシューレこうべから代表選手を！来年4月からスタートするこのスクールを基盤とした阪神ユナイテッドレディースの保護者説明会を下記の通り行います。興味、関心のある方は、是非ご参加ください。

*保護者説明会 11月16日(土) 18:30~19:30 芦屋市立体育館 3階研修室

*お申し込み、ご相談は、加藤まで。090-3054-2502

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！『集合はいつもニコニコ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！

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

11月の練習テーマ：「守備の原則：ゴールを守るよいポジションとは？」「ボールを奪う積極的な守備」

・ ボールと仲良くなろう！… ボール・フィーリング … ボールリフティングに挑戦！

・ 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！

・ ゴールを守る原則と積極的にボールを奪う… ゲーム 「ゴールを守るには？」「ボールを奪うには？」

「自由と規律！」

スポーツは、勝手きままでは楽しめません。

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

守備の目的は？ゴールを守ること
とボールを奪い返すこと！



11月13日 指導内容

前回のハンドパスゲームは、少し難しかったかな？ルールやパスコースを見つけるのに苦労しましたね。どうすればいいですか？そして、守備はどうすればいいですか？今月は、守備を意識して頑張りましょう！秋山さんのゲーム中の指示の声で、チームがとても機能していました。素晴らしい！もっとも他の人も、ゲーム中におしゃべりしましょう！楽しさも倍増ですよ！

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！一生懸命集中して練習しよう！」

- ・「水筒など練習の邪魔にならないように整理整頓！（ボールケースの範囲内に置いてね）」

18:35~19:10 ウォーミング・アップと基本トレーニング(35分)

[方法1] 各自ボール1個。ボールリフティング今日の最高回数/2分にチャレンジ(5分)

[方法2] 半面内で三色対抗しっぽ取り鬼ごっこ！すべての人が取られたチームが負け。(5分)

[方法3] 二人組ボール1個。コーチの指示で様々な姿勢から1対1ボールキープ。負けた人は罰ゲームジャンプ1回(5分)

[方法4] 二人組基礎トレーニング インステップキック、インサイドキック、ヘディング10回。もも、胸、頭コントロール10回(10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
- ・ 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

19:10~19:20 ハンドパスゲーム(ポートボール形式で)(10分)(3分×3回)

[方法] 2チームに分ける。ゴール内の味方にパスすれば1点。ルールはボールを手で持って2歩以上歩いてはいけない。

GKのキャッチミスはノーゴール。ゲーム中にコーチがストップの声を掛けたらその場で止まる。【ポジションを確認！】

19:20~19:30 LとGに分かれて4対4、4ゴールのミニゲーム(8分)

19:30~19:57 5対5 or 6対6、2ゴールのミニゲーム(27分)

[方法1] 下記方法で2~3チームに分かれてゲーム。欠席者がいる場合は、別途方法を考える。

覚えておこう！

- 1. 谷口付美華、
- 1. 蓮池朗子、
- 1. 濱田はるか、
- 2. 咲花ルカ、
- 2. 東野莉里亜、
- 2. 秋山璃歩、

- 3. 工藤幸乃、
- 3. 堀越 まのあ
- 3. 宮田真侑、
- 4. 滝谷杏実、
- 4. 坂東麻耶、
- 4. 田村愛乃、

- 5. 中尾朝日、
- 5. 咲花レナ、
- 5. 小川琉衣、
- 6. 石田琴音、
- 6. 堀河 葵、
- 6. 山中千歳、

マークの三原則

- (1) 相手とゴールを結んだ線上で自ゴール側に立つ
- (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

<基本ルール> 試合の基本人数は、GKを含めて5~6名。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。GKは中学生が交代で担当すること。

<対戦表> 2チームの場合(8分×3)試合 3チームの場合(4分×6試合)

第1節 GK

19:30 ~ 19:34 黄 対 青 赤

19:35 ~ 19:39 青 対 赤 黄

19:40 ~ 19:44 赤 対 黄 青

第2節

19:45 ~ 19:49 黄 対 青 赤

19:50 ~ 19:54 青 対 赤 黄

19:55 ~ 19:59 赤 対 黄 青

19:59 本日の成績発表とまとめ

【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、周りを観ること！

[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！』

<次回は、11月20日(水)です>

＜スクールリーグ組み合わせ＞								
	黄	青	赤	勝点	得点	失点	得失点差	順位
黄								
青								
赤								

試合中、自分で周囲を観て判断(よい準備)すること！
 守備：ゴールを守るポジションとは？(自分のゴールを守る組織は出来ていますか?)
 攻撃：味方を助けるためのポジションとは？
 何を見ればよいですか？自分で考える習慣を！
 チームで声をかけよう！中学生は責任感を持って！