

## レディースサッカースクール

## 2019年9月18日 受講のしおり (21)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

2学期は、運動会や文化祭のシーズンですね！皆さんは、何をやるのかな？学校では、将来のために様々なことを学びますが、友達と力を合わせて一つのことを成し遂げる方法も学ぶことができます。成功するか、失敗するか分かりませんが、お勉強だけでなく学校行事にも積極的に取り組んでみましょう！たとえ上手くいかなくても何か得るものがあると思います。上野さんが、部活動が忙しくなったため残念ながら休部します。復帰できるといいのですが？

## 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！

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

## 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！

試合中余裕のある人は、ドリブルしながらゴール前に走り込んだ味方へパスを出そう。どんなタイミングで、どんなパスを出せば味方が得点できるかな？力のある人こそ、人一倍工夫して味方に最善のパスを出そう



## 6. 練習テーマ

9月の練習テーマ：シュートにつながるパスを出そう！ゴール前を覗いて、正確なパスを出そう！

**味方を活かせる選手が いい選手です??**

- ボールと仲良くなるよう！… ボール・フィーリング … ドリブルに挑戦！
- 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！
- 戦術の習得・今日のテーマ！… 「ゲーム：味方に点を取らせるパス」
- 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う… ゲーム 「味方に点を取らせる（アシスト）には？」

**9月18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、みんなが楽しく活躍できるように考えよう！下級生は、上級生のお話をしっかり聞いてくださいね。自分の意見も言いましょね！話し合えることが大切ですよ。

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！」「水筒など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

18:35~18:50 ウォーミング・アップ

[方法1]二人組。テニス・ボールでキャッチボールとキック。(8分)

[方法2]二人組。インサイドパス&コントロール。ゴールラインからゴールラインへ移動しながらインサイドパス。(5分)

[方法3]1対1守備。二人組。DFH足を開いて立つ。FWは相手の又抜きをして前へ出る。DFは、ターンしてFWとボールの間に体を入れて、ボールを奪う。ターンの方向を間違えないように！

【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

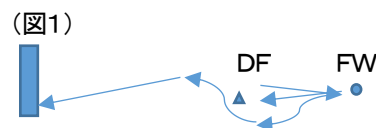
18:50~19:05 1対1からシュート(10分)(図1)LとGに分かれる。

[方法] FWからDFに一度パスし、DFはFWにリターンパスしてから1対1。ドリブル突破して、シュート。

小学生と中学生に分かれて行う。FWは、ドリブルでDFに仕掛ける！DFは、構えて抜かれないステップワーク。

【FWポイント】・ DFの正面に突っ込まない。【DFポイント】・ 寄せる

- ・ 左右にDFを揺さぶる
- ・ タックルへ誘い込む
- ・ だます動作、緩急、方向転換など
- ・ ドリブルコースへ体を入れる



19:05~19:15 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: 2対2+壁2人(サイド)+サーバー(相手ゴールライン上に立つ)

G: 3対3 ミニゲーム

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.	5. 工藤幸乃、 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
---	---	--	----------------------	---	---	--------------------

19:20~19:55 2~3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！**  
**ドリブルが出来る人は、味方へのパスを考えよう！**  
**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ルール)を作ろう！ ⇔ 守備では？(自分の守るゴール側に立つ)**  
**いつ、何を見ればいいですか？自分で考える習慣を！**  
**チームで声をかけよう！中学生は責任感を持って！**

マークの三原則：(1) 相手より自分のゴール側に立つ  
覚えておこう！ : (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

19:55 本日の成績発表とまとめ

【ねらい】 チームの中で自分出来る役割を攻守にわたって考える。⇒ **考えるためには、周囲を観ること！**

**ドリブルが出来る人は、味方へ有効なパスを出そう！**

【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、9月25日(水)です>**