

## レディースサッカースクール

## 2019年9月25日 受講のしおり (22)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

9月最終週です。ラグビーのワールドカップが始まりました。サッカーとラグビーは同じイングランドが発祥の地です。イングランド・サッカー協会 (FA) が設立されたのが1863年、ラグビー・フットボール・ユニオンが創設されたのが1871年で約150年前のことです。もともとフットボールは、多くのパブリック・スクールで様々なルールで行われていましたが、試合をするためにルールが統一され、サッカーとラグビーに分かれました。サッカーとラグビーは兄弟みたいなものですが、その発展の歴史で随分と印象が異なるものですね！ラグビーW杯観てくださいね。

## 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、ボールをドリブルしながら、周囲を見ることは、プロの選手でも難しい。ボールを受ける前に、アイデアを二通りくらい作っておくと余裕が生まれる。中学生は、小学生の活かし方を考えてください。



## 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！ゴール前を観て、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??**

- ・ ボールと仲良くなろう！… 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25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！（ボールケースの範囲内に置いてね）」

18:35~18:50 ウォーミング・アップと基本トレーニング

[方法1]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ジグザグ・パス。(5分)

[方法2]二人組。タッチラインからタッチラインへ移動しながら1対1。足の運び方、ボールへ足を出すタイミングに注意！！

[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

(図1)



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、10月2日(水)です>**