

レディースサッカースクール

2019年12月4日 受講のしおり (32)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」12月になりました。今年もあと1か月、時間の経つのは早いですね。前回は、田村さんと谷口さんが考えてくれた練習メニューからウォーミング・アップと、ゴールを逆に設定したゲームを行いました。皆さんの感想はいかがでしたか？口で言うのは簡単ですが、実際に自分で考え、仲間に説明し、一緒に楽しむことは、簡単ではありません。これからも第4週は皆さんからの提案を実現させたいと、考えています。うまく出来ないかもしれませんが、皆さんのご協力をお願いします。特に中学生のお姉さんたちの力が必要だと思えます。小さな失敗は、きっと大きな成功につながると思えます。

阪神ユナイテッド・レディースへのお申し込みは、右メールへ。Hanshinunited18@gmail.com

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！

小さな目標を立てて、継続して努力しよう！小さなことでも達成できると大きな自信につながります。

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

「自由と規律！」

スポーツは、勝手きままでは楽しめません。

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！

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！マークの三原則に従って！



6. 練習テーマ

12月の練習テーマ：「パスをつなぐ！」&「ドリブルとパスの組み合わせ」

- ・ ボールと仲良くなる！… 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！
- ・ 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う… ゲーム 「得点するには？」「ゴールを守るには？」

11月27日 指導内容

前回のゲームは、谷口さん提案の逆向きゴールで、得点するためには、工夫が必要でした。でも、自分たちで考える良い練習だと思えます。今日も工夫して積極的にサッカーを楽しみましょう！今日から堀河さんが新しいお友達になりました。よろしく！

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＝けがの予防です）」

18:35~18:50 ウォーミング・アップと基本トレーニング

貴女の目標は、今月何回かな？

[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] 二人組でじゃんけん。勝ったら逃げる。負けたら追いかける。自分の後ろのタッチラインまで逃げる。

[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)

【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
- ・ ボール・キープの方法(相手とボールの間に自分の体を入れて、相手から遠いところにボールを置いてキープ)

18:50~19:05 三すくみハンドパス・ゲーム(10分)

[方法] 3チームに分ける。全面で行う。3チームのうち1チームがDFチーム。後の2チームがボールをハンドパスでポゼッション(保持)する。ボールを失ったチームがDFに入る。どこが空いているかを見つけよう！

【ねらい】・ 守備者がいないところ(オープンスペース)を見つけてチームで、ボールを動かす。・ ボールを持っている人をサポートするとき、前もってオープンスペースにいる味方を見つけておき、素早くそこへパスを出す。

19:10~19:20 ゲーム(1) LとGでそれぞれ2チームに分かれて半面で4ゴールのミニゲーム。(10分)

[方法1] L: 4対4+ジョーカー、G: 3対3+ジョーカー。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 | 1. 谷口付美華、
1. 蓮池朗子、
2. 濱田はるか、
2. 咲花ルカ、
2. 秋山璃歩、 | G | 5. 坂東麻耶、
5. 田村愛乃、
5. 中尾朝日、
6. 咲花レナ、
6. 堀河 葵、 |
| | 3. 工藤幸乃、
3. 東野莉里亜、
4. 宮田真侑、
4. 堀越まのあ、
4. 滝谷杏実、 | | 7. 小川琉衣
7. 山中千歳 |

覚えておこう！

マークの三原則

- (1) マーク相手より自分のゴール側に立つ
- (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

19:20~19:55 2~3チームに分かれてゲーム(2)(35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は中学生が交代で担当すること。

第1節(各5分ゲーム) (GK)

19:20 ~ 19:25 黄 対 青 (赤)

19:26 ~ 19:31 青 対 赤 (黄)

19:32 ~ 19:37 赤 対 黄 (青)

第2節(各5分ゲーム)

19:38 ~ 19:43 黄 対 青 (赤)

19:44 ~ 19:49 青 対 赤 (黄)

19:50 ~ 19:55 赤 対 黄 (青)

19:57 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！』

試合中、自分で周囲を観て判断(よい準備)すること！
守備では(自分のゴール前を守る組織は出来ていますか?)
いつ、どこにいればゴールを守れますか?
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!

<次回は、12月11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								