

## レディースサッカースクール

## 2019年10月23日 受講のしおり(26)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

ラグビーW杯の日本代表、残念ながらベスト8で敗退しました。でも、全力を出し切った選手たちの表情は、とても明るく、清々しいものでした。Good Loser！（よき敗者）という言葉があります。今回のラグビー日本代表はその言葉にふさわしい選手、チームでした。私たちが学ぶべき素晴らしい戦いを見せてくれましたね！

私たちもしっかり集中して、仲良くサッカーしましょう！

## 「自由と規律！」

スポーツは、勝手きままではなく、みんなで決めたルールを一緒に守る気持ちがないと楽しめません。

## 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！

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！



## 6. 練習テーマ

10月の練習テーマ：「正確なシュートは、正確なパスから！」&「1対1」ドリブル突破と守備

- ・ 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！
- ・ 戦術の習得・今日のテーマ！… 「ゲーム：センターリングから正確なシュート！」
- ・ 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？」「ボールを奪うには？」

**10月23日 指導内容**

ポジション・バランスが少しずつですが、よくなりました。左右、真ん中、前後のバランスを注意してポジションをとれるようになってきました。攻撃は進歩しています！守備も頑張りましょう！ゲーム中にもっとお互いの声掛けが欲しいですね！

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）」

18:35~19:00 ウォーミング・アップと基本トレーニング

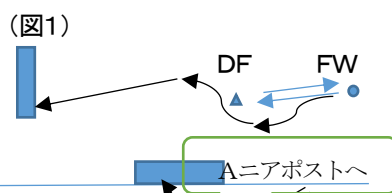
【方法1】 漁師とお魚さん(5分) 4~5人で2~3チーム作る。お魚さんは、Pエリアから反対のPエリアまで逃げる。中央のラインに立っている漁師さんにタッチされるとアウト！タッチされたらラインの外へ出る。2回目は足のドリブルで行う。ボールを外に蹴りだされてらアウト。

【方法2】 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！（5分）

【方法4】 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。(図1)(10分)  
小学生と中学高校生に分かれて行う。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



【練習のねらい】

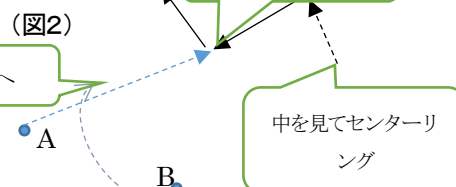
- ・ 怪我の予防、徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
- ・ ステップワーク、敏捷性、柔軟性、巧緻性(コーディネーション)の養成
- ・ ボール・フィーリング

19:00~19:10 ダイレクトシュート (図2)(10分)

【方法】 ゴールライン上からセンターリングしたボールをゴール前でシュート。

FW二人で入る。1) インサイドキックでシュート 2) インステップキックでシュート

【ポイント】・ボールに走りこむ ・ボールをよく見て ・ボールの横に立ち足を踏み込み、蹴り足は足首を固定してける。



19:10~19:25 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】 L: 4対4, G: 3対3. 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、	G	5. 滝谷杏実、 5. 坂東麻耶、 6. 田村愛乃、 6. 中尾朝日、
	3. 工藤幸乃、 3. 秋山璃歩、 4. 東野莉里亜、 4. 宮田真侑、		7. 咲花レナ 7. 小川琉衣

19:25~19:55 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！**  
**サイドを突破してゴール前へセンターリングを考えよう！**  
**センターリングに合わせてゴール前へ走りこむ！**  
⇒ 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、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  
：(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

覚えておこう！

19:55 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、周囲を観ること！

【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、10月30日(水)です>**