

レディースサッカースクール

2019年10月2日 受講のしおり (23)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

ラグビー日本代表がアイルランドに勝ちましたね！アイルランドは世界ランキング1・2位を争う強豪国です。よく勝てたと思います。でも、代表選手のインタビューを聞くとしっかりとした裏付け、準備があることがわかります。スポーツはやはり運だけでは勝てないのです。大きな感動を得るためには準備、そう練習が大切なのです。

10月もしっかり集中して仲良くサッカーしましょう！

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

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」

- 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：味方に点を取らせるパス。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？」

「自由と規律！」大切です

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

シュートの上手な選手は、チームメイトから頼りにされます。得点するコツは、どんなことを理解すればいいのでしょうか？



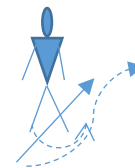
10月2日 指導内容

最近、上級生のリーダーシップがよく、チームとして戦えるようになってきました。ポジション・バランスも少しずつですが、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！」

- ・「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] 各自ボール1個。各種ボールリフティング。今日の最高回数はいくら？(5分)

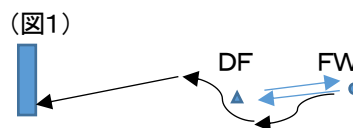
[方法2] 1対1守備。二人組。DFH足を開いて立つ。FWは相手の又抜きをして前へ出る。DFは、ターンしてFWとボールの間に体を入れて、ボールを奪う。ターンの方向を間違えないように！

[方法3] 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)

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



【練習のねらい】

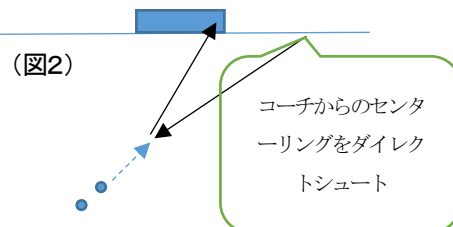
- ・怪我の予防、徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
- ・ステップワーク、敏捷性、柔軟性、巧緻性(コーディネーション)の養成
- ・ボール・フィーリング

18:50~19:05 ダイレクトシュート (図2)

[方法] ゴールライン上からコーチがサーブ(パス)したボールをダイレクトシュート

- 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] 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. 谷口付美華 3. 秋山璃歩、 4. 東野莉里亜、 4.	5. 工藤幸乃、 5. 宮田真侑、	G	6. 滝谷杏実、 6. 坂東麻耶、 7. 田村愛乃、 7. 中尾朝日、	8. 咲花レナ 8. 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。万が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
 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9日(水)です>