

レディースサッカースクール

2019年11月20日 受講のしおり (30)

「皆さんの中から“なでしこJAPAN”を・・・!」

本スクールの中学生、高校生は、阪神ユナイテッド・レディース (U-15) へ加入出来ます!

*お申し込み、ご相談は、加藤まで。(090-3054-2502)

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

11月の練習テーマ: 「守備の原則: ゴールを守るよいポジションとは?」「ボールを奪う積極的な守備」

- 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!
- ゴールを守る原則と積極的にボールを奪う... ゲーム 「ゴールを守るには?」「ボールを奪うには?」

「自由と規律!」

スポーツは、勝手きままでは楽しめません。

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

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!



<次回は、11月27日(水)です>

11月20日 指導内容

アノンさんのご提案「自分たちで練習内容を考えたい!」は、コーチも素晴らしい考えだと思います。毎月最終週にゲームデーがありますので、その一週間前に選手同士で打ち合わせをしてください。練習がうまく出来るように中学生のお姉さんたちがアノンさんのお手伝いをしてあげてください。コーチは、皆さんが困ったときにお手伝いしたい、と思います。練習のウォーミング・アップと最初のトレーニング合わせて30分、試合60分、計90分を自分たちで考えましょう。出来るかな・・・?

18:30 グラウンド集合(5分) みんなが考えてきた練習メニューを集めて相談。決定は、来週20日の練習前18時集合で!

18:35~18:38 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)」

18:40~19:10 ウォーミング・アップと基本トレーニング(30分)

[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] ボールパス鬼ごっこ。(5分) 鬼は3人、ボールは3個。鬼はビブスを手で持ってボールを持っていない人を捕まえる。

タッチしたらビブスを渡して逃げる。ボールを持っている人は、鬼に名前を呼んで、捕まりそうな人にパスする。

[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)

[方法4] 二人組基礎トレーニング インステップキック、インサイドキック、ヘディング10回。もも、胸、頭コントロール10回(10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、コミュニケーションの取り方
- ・ ボール・フィーリング

19:10~19:20 ハンドパスゲーム(ポートボール形式で)(10分)(3分×3回)

[方法] 2チームに分ける。ゴール内の味方にパスすれば1点。ルールはボールを手で持って2歩以上歩いてはいけない。

GKのキャッチミスはノーゴール。ゲーム中にコーチがストップの声を掛けたらその場で止まる。【ポジションを確認!】

19:20~19:30 LとGに分かれて3対3(4対4)、4ゴールのミニゲーム(8分)

19:30~19:57 5対5 or 6対6、2ゴールのミニゲーム(27分)

[方法1] 下記方法で2~3チームに分かれてゲーム。欠席者がいる場合は、別途方法を考える。

覚えておこう!

1. 谷口付美華、
1. 蓮池朗子、
1. 濱田はるか、
2. 咲花ルカ、
2. 東野莉里亜、
2. 秋山璃歩、

3. 工藤幸乃、
3. 堀越まのあ
3. 宮田真侑、
4. 滝谷杏実、
4. 坂東麻耶、
4. 田村愛乃、

5. 中尾朝日、
5. 咲花レナ、
5. 小川琉衣、
6. 堀河 葵、
6. 山中千歳、

マークの三原則

- (1) 相手とゴールを結んだ線上で自ゴール側に立つ
- (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

<基本ルール> 試合の基本人数は、GKを含めて5~6名。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。GKは中学生が交代で担当すること。

<対戦表> 2チームの場合(8分×3)試合、3チームの場合(4分×6試合)

第1節 GK

19:30 ~ 19:34 黄 対 青 赤

19:35 ~ 19:39 青 対 赤 黄

19:40 ~ 19:44 赤 対 黄 青

第2節

19:45 ~ 19:49 黄 対 青 赤

19:50 ~ 19:54 青 対 赤 黄

19:55 ~ 19:59 赤 対 黄 青

19:59 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!』

＜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								

試合中、自分で周囲を観て判断(よい準備)すること!

守備: ゴールを守るポジションとは?(自分のゴールを守る組織は出来ていますか?)

攻撃: 味方を助けるためのポジションとは?

何を見ればよいですか?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!