

スポーツで、もっと笑顔を！

レディース・サッカー・スクール

2020年2月12日 受講のしおり (41)

<お知らせ>

阪神ユナイテッド女子チーム発足へ向けて、2月から土曜日午前中に芦屋中央公園でゲーム中心の練習をスタートしています。SSKスクール生で現在小5以上の皆さんも遠慮なく参加してください。初蹴りの時のように2チームに分けてゲーム形式で練習します。阪神ユナイテッドに加入を希望しない人も遠慮なく参加してください。参加費用無料！

2月15日、3月7日、21日は、 9:00~11:00、
2月22日、29日、3月14日は、11:00~13:00です。

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

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！

ゲームが出来るように遠慮なく、
大勢参加してくださいね！
ご協力よろしくお願いします。

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

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！

ボールをコントロールする
ときは、パスコースに体を
入れて、体の正面でコント
ロールしましょう！



6. 練習テーマ

2月の練習テーマ：「グラウンダーのボール・コントロール」「グループでボールをキープ」

- ・ ボールと仲良くなろう！… ボール・フィーリング・基本トレーニング … 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？」

2月12日 指導内容

「中学生の皆さんリーダーシップを！」「友達を生かすためには、あなたはどうすればいいですか？」中学生のお姉さんたちは、小学生の皆さんの活躍の場を考えてください。自分が上達するコツですよ！本日、鹿田蓉子さんが体験参加します。

18:30 グラウンド集合

18:30～18:35 あいさつ ・諸注意 『楽しさの中にも規律(ルール)を持って！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(15分)

[方法1]各自ボール1個で、10m×10mの四角の中でドリブル。コーチの指示した足の場所でドリブル。右足のみ左足のみ、インサイドのみ、アウトサイドのみ、足の裏のみ等。(3分)

[方法2]コーチの指示した体の場所でボールに触れる。自分のボールから初めて3個目のボールで止まる。(3分)

例) ①足の裏、②膝、③お尻、④お腹、⑤頭など

[方法3]様々なターン コーチのデモンストレーションに従って、コーチの合図で様々なターンを行う。(3分)

[方法4]センターサークル内で蹴りだしボール。自分のボールをキープしながら他の人のボールをセンターサークルから蹴りだす。出された人はボールを拾ってきて続ける。(3分)

18:50～19:05 基本技術トレーニング(15分)

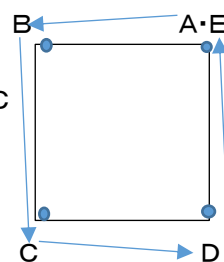
[方法1] 5人組でパス&コントロール「4角形でパス&コントロール」

Aは、右足インサイドでBへパスして、パスしたコーナーへ移動。Bは、右足でコントロールして右足でCへパスして移動する。これを繰り返す。逆回りは左足でコントロールして、左足でパス。

コントロールするときは、「ボール・相手・ボール」を忘れないように！パスしたら動く。

『ボールを親でコントロール・相手を親で(必ず名前を呼ぶ!)・ボールを親で蹴る』

最初のタッチでコースを変える。最初のボール・タッチに集中して、走るコースの前へコントロール。



【ねらい】 ・怪我の予防、徐々に激しい運動に入っていくように、心と体の準備

- ・サッカーでのコミュニケーションの取り方を覚える
- ・グラウンダーのボール・コントロール(インサイドを使って)
- ・正確なコントロールと正確なパス

19:10～19:20 全員でパス&コントロール。(10分)

[方法] 全面で行う。二人組でじゃんけん。勝った人が中、負けた人はライン上にボールを持って立つ。中の人は、外の人からパスをもらって、コントロールし外の人にパスを出す。10回行った人は、外の人と交代。(10分)中の人も、外の人もボールを持っていない人の名前を大きな声で呼んで、アイコンタクトしてからパスを出す。

19:20～20:00 3チームに分けてミニゲーム(40分)5分×6回。

<基本ルール> 試合の基本の人数は6対6。5分毎に休憩する。水分は休憩時に摂りましょう。上級生がプレー時間と交代が均等になるように考えてください。試合と試合の間は1分しかありません。全員が協力してスムーズに練習出来るように！

<対戦表> 各5分×6試合 GKは中学生が交代で担当する。

・チーム分け(3分)おおよその学年別に各グループで黄色、青、赤に分かれる。

第1節(各5分ゲーム)

- ① 19:20 ~ 19:25 黄 対 青 (赤)
- ② 19:26 ~ 19:31 青 対 赤 (黄)
- ③ 19:32 ~ 19:37 赤 対 黄 (青)

第2節(各5分ゲーム)

- ④ 19:38 ~ 19:43 黄 対 青 (赤)
- ⑤ 19:44 ~ 19:49 青 対 赤 (黄)
- ⑥ 19:50 ~ 19:55 赤 対 黄 (青)

『フェアプレー・ブリーズ!...試合前後に対戦相手と握手しよう!』

[ルール] ・キックオフ ・キックイン・ゴールキック
・コーナーキックあり

本日の特別ルール:『小学3～4年生のボールを、積極的に奪ってはいけない。前に立つのはOK。』

19:55～20:00 成績発表 終了!

＜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								