

レディース・サッカー・スクール(U-11)

2020年6月3日 受講のしおり(2)

<お知らせ>

先週からスクール再開しました。久しぶりに加藤コーチも皆さんと一緒にサッカーが出来て、とても楽しかったです。少し筋肉痛になりました。感染症対策として、継続して、①密閉空間を避ける(換気を心掛ける)②多数の人が集まる場所を作らない③間近で会話や発声を避ける。この三つの条件が重ならないように注意しましょう。そして、手洗い、うがいを正しい方法で何度でも行いましょう！また、スクール往復の経路ではマスクをして、人に咳やくしゃみなどが周囲の人に届かないように注意しましょう。

引き続き「スクール活動再開ガイドライン」と「健康チェック・シート」を活用してください。

「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！

コロナ・ウイルス撃退！
外から帰ったら、石鹸で手を洗い、
うがいをしましょう！

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！一生懸命することは楽しい！
- (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！⇒自分のこと、自分たちのことは、自分で解決しよう！

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！

技術の習得は、繰り返し練習すること。友達と楽しみながら反復練習しましょう！



6. 練習テーマ

6月の練習テーマ：「ゆっくりやろう！」「コミュニケーション！友達、ボールと仲良くなろう！」

- ・ ボールと仲良くなろう！…ボール・フィーリング、「インサイドパス・インステップキック」
- ・ 友達を作ろう！「コミュニケーション」… 大きな声で友達の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？」

6月3日(U-11) 指導内容

～ 保護者・選手の皆さまへ ～

小学3～5年生年代は、『プレ・ゴールデンエイジ』。人間の一生で一度だけ訪れると言われる「即座の習得」が出来る年代の直前。この年代でサッカー選手として必要な運動動作を身に着けておくと、次の12～14歳になってからサッカー技術を簡単に身に着けることができるようになります。この年代では、ボール技術だけでなく、様々な遊びや運動を体験しておくことが大切です。スポーツ選手として、将来の成長に大きく関係します。ただ、集中力は、まだ長続きしませんので、目先を変えて様々な遊びを取り入れ、体を動かすことが楽しいと感じてもらえればと思います。また、自分の得意なプレーを身に着けてください。サッカーに興味を持って、好きな選手の動画を観ることもよいイメージトレーニングになります。よく観察してください。

17:00 グラウンド集合

17:00～17:05 あいさつ・コロナ・ウイルス対策諸注意・『楽しさの中にも規律(やくそく)を守って、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)」

17:05～17:40 ウォーミング・アップ&基本トレーニング(35分)

【方法1】各自ボール1個。コーチのデモンストレーションに従ってボール体操(5分)

【方法2】各自ボール1個。三角にコーンを4つ並べて3コース、ジグザグ・ドリブル往復競争。(10分) (図-1)

①右足のみ、②左足のみ、③インサイドのみ、④アウトサイドのみ、⑤足の裏を使って。

(図-1)

中央のコーンで、ぶつからないように注意。

先週に引き続き「インステップ・キック」の練習をします。

【方法3】三人組ボール1個。三角形で、手でボールを持ってインステップ・キックでパス。左右交互に。

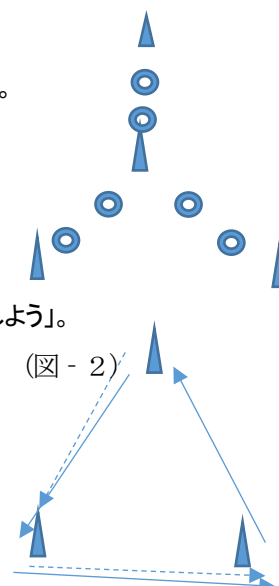
手でキャチ。(5分)

【方法4】コーチが入って四人組、ボール1個。三角形で、インサイド・パスして移動する。(図-2)

右回りは、右足で、左回りは左足でコントロールして同じ足でパス。(10分)

【ねらい】・ ゆっくり、正確に、背筋を伸ばして、顔を上げ、良い姿勢でドリブルしよう。

- ・ ボール・フィーリング⇒ボール感覚を体で覚える(身に着ける)トレーニングです。
- ・ 味方とコミュニケーションをとる方法を知る。「ボール・相手・ボール」「名前を呼んでパスしよう」。
- ・ 蹴るとき、コントロールするときは、ボールを当てる足の面を固定して。
- ・ 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



17:40～17:45 <給水タイム>

17:45～18:00 インステップ・シュート(15分)

【方法】手でボールを持って、ゴールに吊り下げたボールを狙って蹴る。

【ねらい】・ 足の甲の中心に当てる。足の指を「グー!」にすると、足首が伸びて、固定できる。

- ・ ボールをよく見てボールの中心を蹴る。どのくらいの力で蹴るといいかな?
- ・ 股関節、膝、つま先までまっすぐ。膝から下を、まっすぐ前に振る。

18:00～18:25 1対1あるいは2対2、2ゴール・ゲーム(25分)

【方法1】半面、2ゴール。コーチからボールを配給。二人はゴールからスタート。1対1ドリブル突破。勝った人は、その場に
残ってDFIになる。

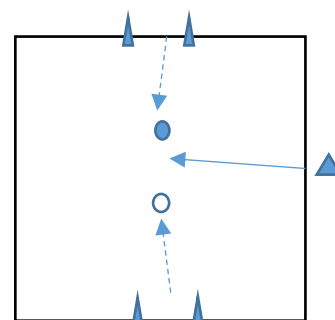
【ねらい】・ ボールに早く寄る。

- ・ ボールコントロールは、ボールをよく見て体の中心「おへそ」でするつもりで!
- ・ ボールコントロールするときに止まらない。
- ・ ドリブルは、タッチが大きくならないように。相手をだます動作を工夫して
- ・ スピードの変化、方向の変化、リズムの変化、体の動作でだます!

【方法2】半面、2ゴール。コーチが入って2対2のゲーム。

【ねらい】* 自分と味方と相手、そしてゴールの位置を意識する。

- * チームとして、より「有効なタイミング」でボールを動かすことを意識する。
- * 相手ゴール前で2対1を作るように意識する。
- * 『フェアプレー・プリーズ!...試合前後に対戦相手と空間・タッチであいさつしよう!』



19:55～20:00 おわりの挨拶、まとめ

『規則正しい生活で、コロナ・ウイルスに負けない強い心と体を作りましょう!』

出来るだけ早くおうちに帰って、まずはうがい、手洗い。お風呂に入り、温まり、清潔に! ご飯はいっぱい食べましょう!!
睡眠も十分に! 健康チェック・シートを毎日記入してください。自分の体調に注意して家族、仲間と元気に過ごしましょう!