

レディース・サッカー・スクール(0-12)

2020年6月24日 受講のしおり (5)

<お知らせ>

- 感染症対策：○三つの密が重ならないように！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。
- 手洗い、うがいを正しい方法で徹底！
 ○スクール往復経路では、マスク着用！
 ○「健康チェック・シート」の活用・継続！

「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！

サッカーは、知恵比べ！相手よりも一歩早く、ワン・タイミング早くスタートすることを心掛けよう！早すぎてもだめ！



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、基本トレーニング「パス&コントロール」
- 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… ボール・ポゼッション、ゲーム 「得点するには？」

6月24日(0-12) 指導内容

18:30 グラウンド集合、6月最終週、ゲームデーです。

18:30~18:35 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)」

18:35~18:50 ウォーミング・アップ(15分)

[方法1]通り抜け鬼しっぽ取り。三色に分けてビブスでしっぽを作る。一方のPエリアから逆のPエリアまでしっぽ取られないように逃げる。一つのチームが鬼になってセンターラインからスタート。2回目はドリブルでおこなう。(30秒×6回)

[方法2]ボールリフティング。タッチラインから、タッチラインまで移動しながらリフティング。(10分)

- ①インステップのみ②ものみ③ヘディングのみ④インサイドのみ⑤アウトサイドのみ

【ねらい】・ ゆっくり、正確に、良い姿勢でドリブルしよう。

- ・ コーディネーション ⇒体全体をバランスよく動かせるようになるトレーニングです。
- ・ 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。
- ・ 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

18:50~19:00 半面でボール・ポゼッション。(10分)

[方法]全体を3色(3チーム)に分ける。一色が鬼になる。他の2色が味方になって、ボールをポゼッション(保持)する。

条件(1)アンダー2タッチ。(2)ボールを失った人、ミスした人の色(チーム)がDFに入る。

【ねらい】<攻撃側>・事前に準備(事前に、どこへパスすればいいのか、パスコースを見つけておく。

- ・スペースを広く使うためには?
- ・ファースト・タッチでどこへボールをコントロールすべきかを考えておく。

<守備側>・ボールを失ったら素早く切り替えて、ボールを奪い返す。

- ・ワンサイド・カット(パスコースの制限)。

<攻守の切り替え>・見方がミスしてボールを奪われたらすぐにボールを奪い返しに行く。

19:00~19:05 <水分摂取とチーム分け>

19:05~20:00 3チームに分けてミニゲーム(55分)5分×9回。

<基本ルール> 試合の基本の人数は5対5。5分毎に休憩する。水分は休憩時に摂りましょう。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試合が出来るように!人数調整しましょう!(GKを休憩チームから等)

休憩時に密集・接近しての会話は避けましょう!クラブハウスへの入室は禁止です!

<対戦表>(各5分×9試合)GKは中学生が交代で担当する。

第1節(各5分ゲーム)

- ① 19:05 ~ 19:10 黄 対 青 (赤)
- ② 19:11 ~ 19:16 青 対 赤 (黄)
- ③ 19:17 ~ 19:22 赤 対 黄 (青)

第2節(各5分ゲーム)

- ④ 19:23 ~ 19:28 黄 対 青 (赤)
- ⑤ 19:29 ~ 19:34 青 対 赤 (黄)
- ⑥ 19:35 ~ 19:40 赤 対 黄 (青)

第3節(各5分ゲーム)

- ④ 19:41 ~ 19:46 黄 対 青 (赤)
- ⑤ 19:47 ~ 19:52 青 対 赤 (黄)
- ⑥ 19:53 ~ 19:58 赤 対 黄 (青)

【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・

| | 黄 | 青 | 赤 | 勝点 | 得点 | 失点 | 得失点差 | 順位 |
|---|---|---|---|----|----|----|------|----|
| 黄 | | | | | | | | |
| 青 | | | | | | | | |
| 赤 | | | | | | | | |

20:00 成績発表 終了!

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!

『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!』・・・健康チェックシートを返却します。