

レディース・サッカー・スクール(0-12)

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！『集合はいつも二コニコ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「インサイド・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… ゲーム 「得点するには？」

6月3日(0-12)指導内容

今年もあつという間に6月になりました。梅雨入りがもうすぐですね。小6以上(Over12)でみんなが楽しく練習出来るように協力しましょう。

～ 保護者・選手の皆さまへ ～

小学5・6年生、中学1生年代は、『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』。あらゆる技術をあつという間に身に着けることが出来る特異な年代だと言われています。また、この年代でサッカー選手として必要な習慣『戦術的な基礎基本』を身に着けておかないと、大人になってからは、非常に困難になります。ですから、この年代では、ただ足でボールを触るだけではなく、自分で周りを観て、周囲(相手と味方)との関係性を考えながらプレーすることが、求められます。これからの成長に大きく関係してきます。また、自分の個性を磨くよい年代になります。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。

18:30 グラウンド集合 もう一度自己紹介

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1(15分)

[方法1]各自ボール1個。コーチの指示に従ってドリブル。Pエリア内⇒センターサークル内⇒Pエリア内(3～4分)

【ねらい】一歩で一回触る、細かく触る。顔を上げて良い姿勢でドリブル。様々なターンも入れて。

[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 ボールパス鬼ごっこ(10分)

[方法1]半面の中で、3人がピブスを持って鬼になる。鬼にタッチされた人は、ピブスをもって鬼になる。タッチ返しはなし。ただし、ボールを手で持っている人は捕まらない。鬼に捕まりそうな人に名前を呼んでお互いにコミュニケーションをとり、手でボールをパスする。

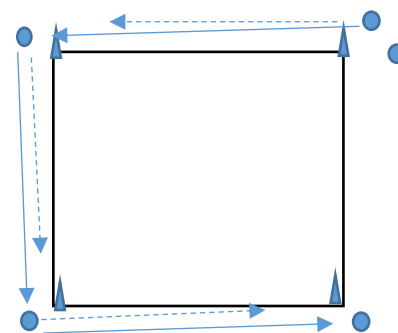
19:00～19:15 四角形でパス(15分)

[方法1]パスをしたところへ移動する。右から来たボールは、左足でコントロール、左から来たボールは右足でコントロールする。(15分)『ボール・相手・ボール』を忘れないで！5～6人組×2面

【ねらい】・ボールを観てコントロール⇒顔を上げて味方とアイコンタクト

(名前を呼ぶ)⇒ボールを観てパス&ゴール

- ・インサイドで蹴る。コントロールするときはボールの当てる面を作る。
- ・くるぶしの下の広い面で蹴る。
- ・つま先を上げて固定する。
- ・立ち足をボールの横に踏み込む。



19:15～19:20<給水タイム>

19:20～19:55 5対5(6対6)でミニゲーム(35分)

[方法]・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。

【ねらい】攻撃* 左右のサイドから攻める。左右のバランスを意識して、幅広くグラウンドを使うこと。

* 人(相手DF)のいない場所(オープンスペース)がどちらのサイドに出来るかを常に見つけておく。

* 自分と味方、自分と相手との位置関係を常に考えて、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常に意識する。

* 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！』

動きの三要素：コース、スピード、タイミング！

19:55～20:00 成績発表 終了！

『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・シートを配布します。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！