

レディース・サッカー・スクール(U-11)

2020年6月10日 受講のしおり (3)

<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！

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10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。コーチが手を挙げたら足の裏でボールを止める。(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。

[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。手を使わずに体や足を使ってボールコントロール。(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。視野が大切。

- ・ 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、ゴールポストとコーンの間を狙って蹴る。

【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、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。FWとDFを決める。FWは、左右どちらのゴールへ入れてもよい。1対1ドリブル突破。勝った人は、その場に残ってDF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」ですつもりで!
- ・ DFの動きを見て、逆のゴールを攻める。
- ・ 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する。**
- ・ 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、4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!

