

レディース・サッカー・スクール(0-12)

2020年7月22日 受講のしおり(9)

<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（大切に思うこと）』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（大切に思う）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

7月の練習テーマ：「ボールを保持する方法」「味方サポートの方法！」

- ・ ボールと仲良くなろう！… ボール・リフティング、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「よいサポートとは？」

7月22日(0-12)指導内容

今回も味方をサポートするときの工夫(位置、タイミング、準備)を考えてみましょう!

18:30 グラウンド集合、

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】二人組ボール体操(3分)

【方法2】コーン鬼ごっこ(3分)半面内で、コーンは安全地帯。コーンにいる人は捕まらない。しかし、逃げてきた人から「どいて!」と言われればコーンを譲らなければいけない。鬼は、タッチしたら交代。

【方法3】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。(5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(各1分)

【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 全面で4対4対4(3対3対3) 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DF△になる。他の2色○と●が味方になって、ボールをポゼッション(保持)する。DFは4人のうち二人がボールを取りに行く。二人はライン上に残って、縦パスを出せないように動く。前には出ない。

FW側は、アンダー2タッチでパスを回す。2回ボールを奪えば交代。

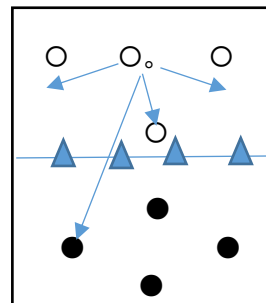
【ねらい】<攻撃側>・事前に準備(事前に、どこへパスすればいいのか、パスコースを見つけておく。

- ・ スペースを広く使うためには? ○、●は反対側のコートには入れない。
- ・ 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>

19:00~19:10 四角形でパス(10分)三人目の動きを使って、ボールの動かし方と人の動き方を覚えてね!

早めに動いて準備

【方法1】パス&コントロール。パスした人は次のコーンへ移動する。(10分)5~6人組×2面

【ねらい】・サポートするときのコツをつかむ。どの位置、どのタイミング、体の向き、視野。

- ・ 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。つま先を上げて足首を固定する。
- ・ 立ち足をボールの横に踏み込む。

19:10~19:15<給水タイム>

コーンの前に立つ

19:15~19:55 5対5(6対6)でミニゲーム(40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!』

守備* 守備ブロックを作る。ゾーンDFの方法とは?

動きの三要素: コース、スピード、タイミング!

19:55~20:00 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! 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!