

レディース・サッカー・スクール(U-11)

2020年7月15日 受講のしおり(8)

<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！

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！

「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！

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！

6. 練習テーマ

7月の練習テーマ：「パス&コントロール」「1対1」

・ ボールと仲良くなろう！…ジグザグ・ドリブル、インサイド・パス、トラッピング

・ 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… 1対1、ゲーム 「得点するには？」

試合中に自分がひらめいたアイデアを実現するためには、ボールを動かす技術が必要です。練習しましょう！



7月15日(U-11)指導内容

～ 保護者・選手の皆さまへ ～

スポーツの始まりは、さまざまな「遊び」です。遊びは、自由な時間に、自由な空間で、仲間と遊ぶルールを決め、競い合っ楽しみました。皆さんは「サッカーを楽しんでいますか？」試合相手と競うためには、いろいろ考えないといけませんね。ドリブルで相手をかわすにも、どうやって相手をだましてやろうか？右へ行ってから左、ゆっくりから早く、相手を誘って、逆を行くなどなど…。脚でボールを扱うのは、なかなかむづかしいですが、これを成功させたときは、心の中で「笑ってしまいます。やった！出来たぞ！」工夫している間に、不思議に友達が増え、技術が向上し、もっとサッカーをしたいと、思うようになります。でも、サッカーは遊び。遊びだけでは、生きていけません。基本の基本となる学校のお勉強も頑張りましょう！読み、書き、算数、基本です。

17:00～17:05 集合あいさつ・『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(5分)

- ①1m 離れて四角形に並ぶ。4人同時にボールをその場にバウンドさせて、右隣の人のボールをキャッチ。
- ②①と同様に、今度は左の人のボールをキャッチ
- ③①と同じだが、ももでコントロールして手でキャッチ。その逆回り。
- ④③と同じだが、インステップで1回リフティングして手でキャッチ。
- ⑤同様に、インサイドで1回リフティングして手でキャッチ等。

[方法2]コーン4個並べて、ジグザグ・ドリブル競争(5分)右足のみ、左足のみ、インサイドのみ、アウトサイドのみ、足の裏

[方法3]ボール各自1個。タッチラインから逆サイドのタッチラインまで移動しながら左右両足交互に行う。(5分)

- 1)足裏とラッピング。2)インサイドのトラッピング。3)アウトサイドのトラッピング。

[方法4]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。優しいパスを出そう！(5分)

[方法5]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。(前回同じ)

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。(5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(身につける)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**。インサイドを使うときはつま先を挙げる。
- ・ 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>

17:45～18:55 パス&コントロールからシュート(10分)

[方法1]最初は一人で、コーンを障害走して、コーチからのパスをコントロールして正確なシュート。

[方法2]方法1を、二人で競争して行う。早いもの勝ち！

【ねらい】・コーディネーション(体のバランスをとって動かす力)の養成

- ・相手よりも早くボールに寄る。目的を持ったコントロール。蹴りやすいところに止める。
- ・おへそをボールにくっつけるつもりで、足は高く挙げない。

18:55～18:25 1対1、2ゴール・ゲーム(10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。コントロールは、ボールをよく見て、体の「おへそ」でするつもりで！

- ・DFの動きを見て、逆のゴールを攻める。
- ・ドリブルは、タッチが大きにならないように。**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・ゲーム。コーチが入って2対2のゲーム。(20分)

【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「効果的なタイミング」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グータッチであいさつしよう！』

18:25～18:30 おわりの挨拶、まとめ

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！

