

レディース・サッカー・スクール(U-11)

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！

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！

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（大切におもふこと）』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！（友達やコーチを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！お話を聞いてくださいね！

6. 練習テーマ

7月の練習テーマ：「パス&コントロール」「ドリブル」「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22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。サッカーも同じです。11人の選手が、一つのボールを奪い合いながら、相手ゴールの中にたくさん点を入れたチームが勝ちになります。単純なスポーツですが、人間の一番器用な手は、GK以外は使うことが出来ません。まるいボールを足で正確にあつかうのは、とてもむずかしいですね。だから、楽しいのかもしれませんが。友達と、どのように協力すればいいのでしょうか？味方を助けるには、どうすればいいのでしょうか？相手をドリブルでかわすには、どうすればいいのでしょうか？遊びの中では、人をだますことがじょうずな人が、サッカーのエースとなります。普通の社会では人をだますことは許されませんが、スポーツの世界では、それが許されます。おもしろいですね！創意工夫！？

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(30分)

[方法1]各自ボール1個。コーチの指示に従ってボールやピブスを使ってコーディネーション体操。(8分)

[方法2]コーン4個並べて、ジグザグ・ドリブル競争(8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。(8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。

【ねらい】・手と足等体全体をバランスよく動かせるコーディネーション(調整力)を高める。

- ・ 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> 湿度、温度ともに高くなりスポーツには不向きな気候になりました。水分をたっぷりとりながら練習しましょう。練習がきつくなったら休憩OKです。

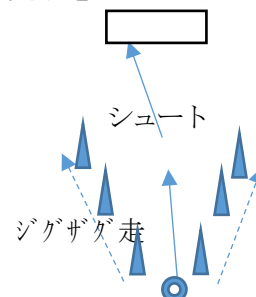
17:45～18:55 パス&コントロールからシュート(10分)

[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 4ゴール・ゲーム(30分)

[方法1]1対1。半面、4ゴール。コーチからボールを配給。ゴールラインからスタート。1対1ドリブル突破して左右どちらのゴールへ入れてもよい。(10分)

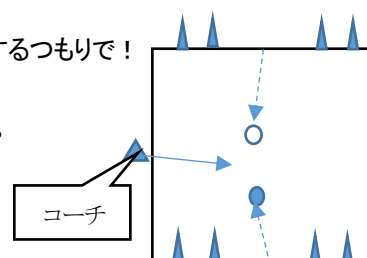
【ねらい】・ボールに早く寄る。コントロールは、ボールをよく見て、体の「おへそ」でするつもりで！

- ・ 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・ゲーム。コーチが入って2対2+コーチのゲーム。(20分)  
5分でチーム再組み分け。

【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！