

熊谷リリース☆少女サッカークラブの指導指針

1、指導者としての基本姿勢

子供たちの健やかな成長に寄与すること。将来自立し大人になった時の基本原則を身に付けてもらうこと。

「リリース指導者憲法」に記述される指導の基本原則となる。「子供達にとって必要なことは、**・愛されること**・**ほめられること**・**役に立つこと**・**人に必要とされること**」。また以下の点に留意し指導を行うこと

・指導者は(盲目的に)“すべて”の子供達を成長させることが義務である

・すべての子どもに上手くなる機会を**均等**に与える

・朝の挨拶は子供達と**握手**で「おはようございます」

2、少女への指導のポイント

少年の指導と比べ次の事が少女サッカーの特性と言える

- 1、恐怖心が強く、特に強いボールや高いボールの処置は苦手です
- 2、納得して理解した上でないと行動し始めず、体裁を気にします。従って、教えた事の習得が遅れ、繰り返し繰り返しの我慢指導です
- 3、常におしゃべりが付きまといます。集中度を高めれば上達も早いのに。そこがコーチの腕となります
- 4、また、リリースを通じてサッカー以外の、家庭では教えられない規律指導

3、リリースの目標

- ・中学年代以降でもしっかりサッカーが楽しめることを目標に指導します
- ・生涯スポーツとしてサッカーを楽しみ、将来は社会及びリリースに貢献できる人材として育成することを目標とします
- ・しっかりした個人スキルを習得することを目標とします
- ・サッカーの特性を理解できるようすることを目標とします

低学年コース（園児、1年生、2年生）の主な練習内容

目標：生まれて初めて出会った本格的なスポーツ「サッカー」を楽しいと感じさせて、「次回もリリースサッカーの練習に参加したい！」と思えるように

・友達づくり

・怖がらずに走って追ってシュート

・笑顔でリリース練習

中学年コース（3年生）の主な練習内容

目標：サッカーを楽しいと感じさせること、ドリブルを楽しむこと、ゴールすることを楽しむこと

・足の何処を使っても小技のボール扱いが出来るように

・なるべくシュート練習とセットにして

・のんびり練習、のんびりサッカーにならないように

- 1、ボール乗りでボールと友達になる
- 2、相手を想定して交わりの3つの基本+ルーレットを習得
- 3、8の字ドリブルでインサイド、アウトサイドを使えるように
- 4、マーカー2個使い対面ドリブルで左右の動きも出来るように
- 5、1対1の対面パスではアウトサイドや左足も使えるように
- 6、相手に対してoutside270度回転>パス>受けてシュート
- 7、相手に対してinside270度回転>パス>受けてシュート
- 8、持ち蹴りは身長3倍
- 9、ワンバウンド・ヘディングを怖がらないように
- 10、リフティング5回目標
- 11、ラダー等を利用してのコーディネーショントレーニング
- 12、質問に対して考えをまとめて発言できるように

中学年コース（４年生）の主な練習内容

目標：１対１を楽しむこと、キックを楽しむこと、パスを楽しむこと、リフティングを楽しむこと

- ・高学年のサッカーに馴染んでいけるように徐々に正確なパスを求めていく
- ・個の強いプレーを期待する指導
- ・のんびり練習、のんびりサッカーにならないように

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1、クロスオーバー、クロス | 6、１対１の対面パスではインステップキックの習得 |
| 2、パス受けてゴールラインまでドリブル>エグってマイナスパス>シュート | 7、持ち蹴りは身長５倍 |
| 3、パス&ゴール => 相手を付けて交わしてパス&ゴール | 8、一人緩急ドリブル |
| 4、三角形パス in 四角形 | 9、リフティング１０回目標 |
| 5、相手を前にして一人でドリブル突破 | 10、３対３対３の連続プレー |
| | 11、論理的な思考が出来るように質問する |

高学年コース（５、６年生）の主な練習内容

目標：シュートまでの仕掛けを楽しむこと、パスで崩すことを楽しむこと、スペースを使うことを楽しむこと

- ・個の強いプレーを期待する指導
- ・コンビネーション、グループ戦術、チーム戦術へ対応していける指導
- ・のんびり練習、のんびりサッカーにならないように

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1、相手を前にして一人でドリブル突破 | 7、ポゼッション練習 |
| 2、カットインからのシュート | 8、グループ守備 |
| 3、対面パス&ゴールの習得 | 9、リフティング１００回以上目標 |
| 4、ハイボールの処理 | 10、チーム戦術練習 |
| 5、オーバーラップ | 11、子供達自身でサッカーを議論し作戦を立てられるよう |
| 6、ワンツーパスでの突破 | |

試合では、落ち着いてプレーできるようにすること。練習でより高いプレッシャーのもとで、練習すること。試合を想定した準備を怠らないこと。試合で出た課題を、すぐに練習で取り組むこと。これを繰り返していくこと。

具体例：ハイボールの処理を足元でしか処理できず、相手に取られるシーンが多かった。



ハイボールの基礎練習、競い合い、土のグラウンドでの練習などを取り入れる。

2013.11月

熊谷リリースTOPチーム&中学年監督

招 行正、大澤 勇：著

リリース編集部：監修

注意：リリース関係者以外の転用の場合にはご一報ください