

2019中学校女子サッカー活動 Training Menu N0.4

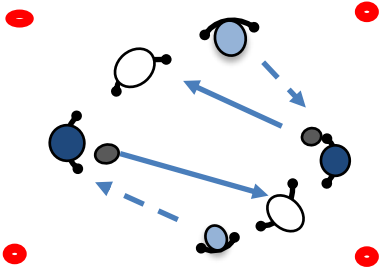
平成31年7月 7日(日) 9:00~11:00 天候 晴れ

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 W-UP & Stretch | 5 Half Coat Game |
| 2 Pass & Control① | 6 C-Down |
| 3 Pass & Control② | |
| 4 6vs6 4GoalGame | |

Coach: 桂、寺戸、高橋、松垣(岸本)

中学生 20名

1 W-UP 鬼ごっこ & Stretch



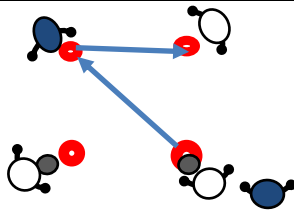
3人に一人の割合で鬼
ボールを保持者が鬼にタッチされたら鬼交代
ボールを持っていない人が “ ”
①手で行う
②足で行う
常に自分の場所にボールを置くことに注意する
※Stretchを入れる

2 Pass & Control①



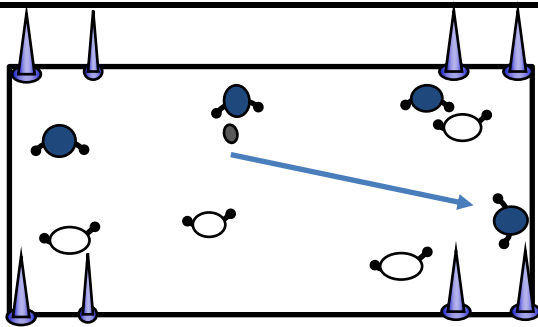
マーカーで作ったグリッド内でのパスコン
自分にあった置き場所を探る
転がさず、話さず、止める
迎えに行き止める。下がって止める。
止めてドリブルに入るなど

3 Pass & Control②



4人組ボール2個
一人がプレイヤー
ボールを配球、空いている人に返す
インサイドキック2タッチ、インサイドボレー、インステップボ
腿トラップーパス、ヘディングetc.

4 6vs6 4Goal Game



2つのゴールを守って2つを攻める
4人のポジション
観ること
スクリーン&ターンする
動きながら
落とされたボールの処理
ギャップを狙う

5 Game (7vs7)

GK1 FP6
10分×2

6 C-DOWN

各自ストレッチ
事務連絡