

2019中学校女子サッカー活動 Training Menu N0.7

令和元年8月 4日(日) 9:00~11:00 天候 晴れ

Coach: 桂、寺戸、高橋、松垣先生(岸本さん)

- 1 W-UP & Stretch
- 2 2vs1+2vs1
- 3 4Goal Game
- 4 C-DOWN

中学生 5名 高校生 名

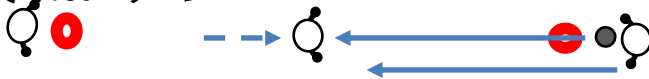
1 W-UP ①② & Stretch

①



①対面パス。Pass & Go

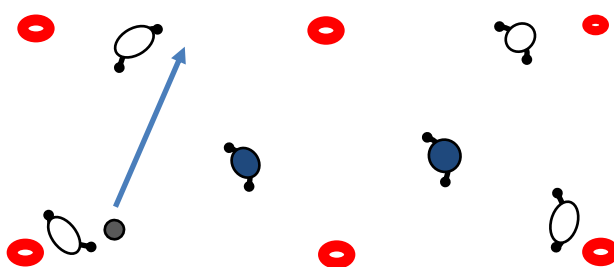
② 中央で180° ターン



②中央で180° ターン。

※Stretchを入れる

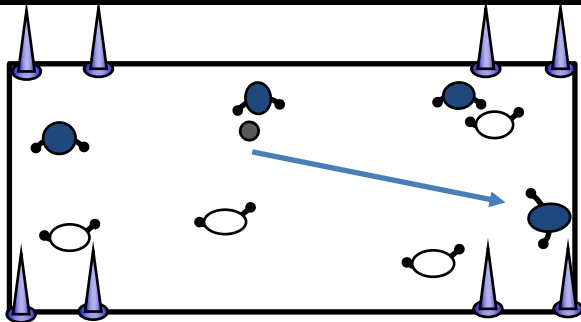
2 2vs1+2vs1



2vs1+2vs1セパレート。時間で交代。
Pass & Moveを強調
オフ時に状況を観ておく

DFは二人で連携して奪いにいく

3 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

4 C-Down