

2019中学校女子サッカー活動 Training Menu N0.9

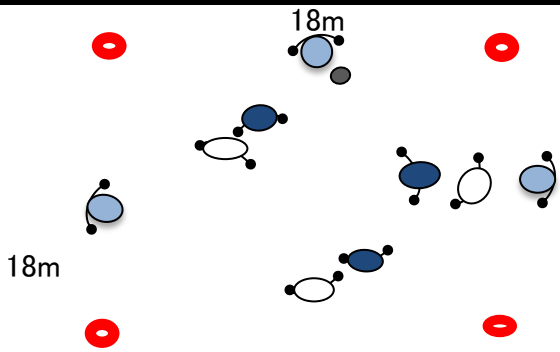
令和元年9月1日(日) 9:00~11:00 天候 晴れ

Coach: 桂、寺戸、高橋、(岸本さん)

- 1 W-UP & Stretch
- 2 1vs1+1
- 3 3vs3+3S+GK
- 5 C-Down

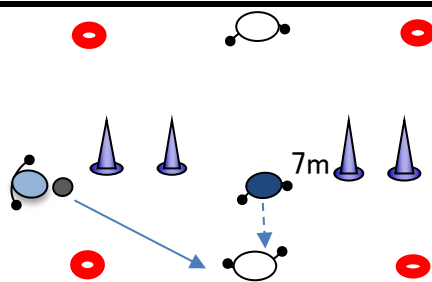
中学生 5名 高校生 名

1 W-UP & Stretch



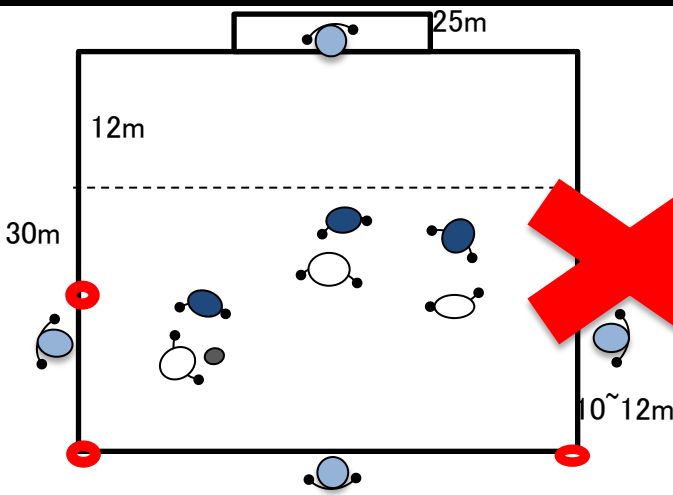
3色に分けてローテーション
 ハンドパスでボールを保持する
 ターゲットへパス
 ハンドパスでボールを保持
 シュートはヘッドイング(ボレー)で
 ターゲットへ
 インターセプト、ボール保持者に両手
 タッチ、ボール奪取で攻守交代
 同じターゲットは連続で使えない
 ※ボールの移動中にアプローチ

2 1vs1+1



15m x 15m
 コーチからの配球でスタート
 攻撃側はボールを受けたらコーン間を突破
 または、逆サイドの味方へパスし突破
 パスを受ける選手はライン上にいる
 守備側は奪ったらライン突破する

3 3vs3+3S+GK



マークを決める
 Sは2タッチ以内、シュートはなし
 ボール奪取後後方のSにつなげば交代
 ペナルティラインがオフサイドライン
 横のSはマーカー間しか動けない
 SからSへのパスあり

4 Game

4vs4をたくさん実施

5 C-Down

