



令和元年度 中学生女子サッカー活動
《報告書》

日時	2019/12/1 (日) 9:00~11:00	コース		参加人数	9人
会場	神戸レディースフットボールセンター	担当	桂・高橋・松垣先生(加藤)		

指導方法

テーマ	Shoot
-----	-------

W-UP 2人組ボール1個

ハンドパスゲーム
インターセプトOK。落としても相手ボール
リターン禁止。
ターゲットにボレーでパスしたら2ポイント
ターゲットにヘディングでパスしたら3ポイント等

※Stretchを入れる

TR2 2vs2+3S

中央Sから配球してスタート
積極的にシュートを狙う
SへのリターンやサイドのSも使う
DFが奪ったら中央Sに繋いで攻守交代
時間で交代

TR1 Shoot

①Shoot Drill
コーンをかわして

②Shoot Drill
Pull Awayから

③Shoot Drill
壁パスからシュート

3カ所を時間でローテーション
人数が少なかったら1カ所ずつ

GAME Small-sided Game (状況に応じて)

C-Down
事務連絡 Futsal大会の件

KEY FACTOR

- ・シュート技術