Traininng Center of KOBE FA

令和２年度　中学生女子サッカー活動
《報告書》

日時	2020/06/21（日）９：00～11：00	コース		参加人数	21人
会場	神戸レディースフットボールセンター	担当	桂・寺戸・松垣・岸本		

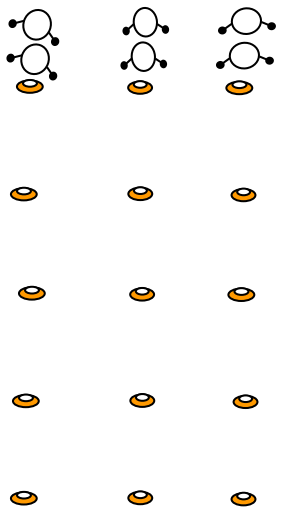
指導方法

テーマ	回復　Small-sided Game

生徒から口頭で健康チェック

W－up

①スタッフ紹介　回復メニュー　11+？



①ウオーキング
②ジョギング
③スキップ小→大
④股関節1
⑤股関節2
⑥爪先触り
Stretchを入れる
⑦インサイドタッチ
⑧アウトサイドタッチ
⑨踵タッチ
⑩腿タッチ
⑪カリオカステップ
⑫前後走
⑬サイドステップ
⑭マーカーを回りながら
⑮足の蹴り上げ
⑯スタートパターン各種

※近付かない。大声を出さない。

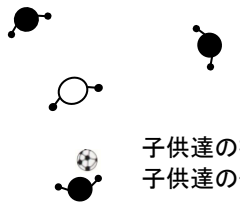
TR2

①Pass & Control　→ ②3vs1

①Pass & Control

インサイドキック
トラップ

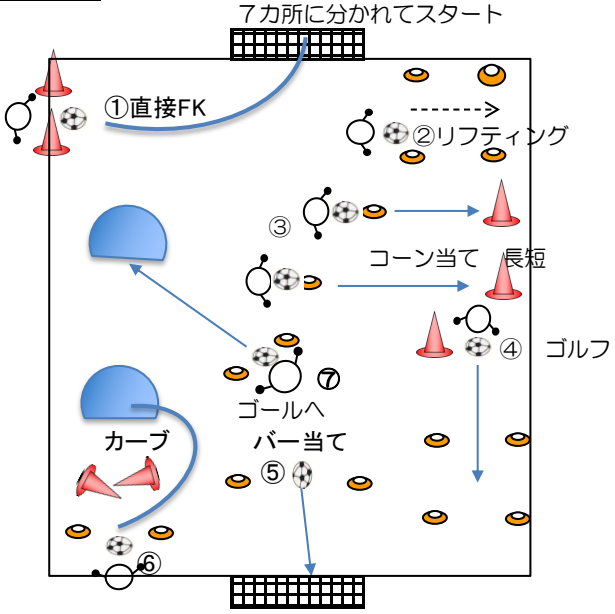
②3vs1



子供達の技術レベルに応じて
子供達の体力レベルに応じて

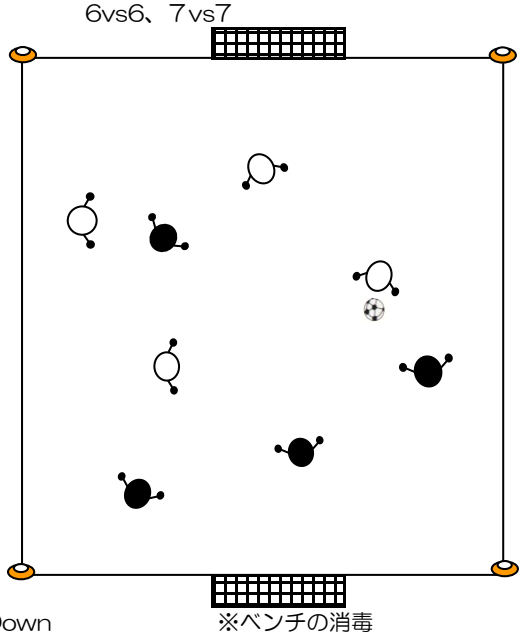
TR1

回復Tr.　15分でどれだけクリアできるか
7カ所に分かれてスタート



GAME

Small-sided Game（状況に応じて）
6vs6、7vs7



C-Down
事務連絡

※ベンチの消毒

KEY FACTOR

- 回復
- ボールに慣れる
- 久しぶりにサッカーを楽しむ