



## 令和2年度 中学生女子サッカー活動 《報告書》

日時	2020/07/5(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・寺戸・岸本		

### 指導方法

<b>テーマ</b>	回復 Small-sided Game
------------	---------------------

開始前に生徒から口頭で健康チェック

**W-up** 回復メニュー サッカーテニス

2vs2  
ワンバウンドまたは2バウンドまで  
2人でのパス交換あり  
1チーム3回までに返す

※ストレッチを入れながら

※近付かない。大声を出さない。

**TR2** ①Pass & Control → ②3vs1

①Pass & Control

※フラットマーカー

②Pass & Move (有酸素)

**TR1** 回復メニュー ドリブルetc.

各自ボール1個  
コーチの合図に従う

色々指示

※Stretchも入れながら

**GAME** Small-sided Game (状況に応じて)  
6vs6、7vs7

C-Down  
事務連絡

※ベンチの消毒を行う

<b>KEY FACTOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回復</li> <li>・ボールに慣れる</li> <li>・久しぶりにサッカーを楽しむ</li> </ul>
-------------------	---