



### 令和2年度 中学生女子サッカー活動 《報告書》

日時	2020/07/19(日)9:00~11:00	コース		参加人数	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
-----	---------------------

開始前に生徒から口頭で健康チェック

**W-up** 落下地点予測など

2人組W-UP  
 キャッチボールから落下地点キャッチ  
 ウエッジコントロール  
 くるぶし3点キャッチ(ボレー)  
 膝の内側3点キャッチ(腿トラ・ボレ)  
 胸トラップ3点キャッチ(胸トラ)  
 頭で3点キャッチ(ヘッド)  
 ※Stretchを入れる  
 本能を目覚めさせるシリーズ  
 半回転キャッチ2回→1回転+半回転

**2人組でPass & Control**  
**間接視野、ステップ踏み替え**  
 4人組でPass & Control(三角形)

※ストレッチを入れながら

※近付かない。大声を出さない。

**TR2** ①2人組 Kick → ②Short-Short-Long

①2人組Kick

インサイドキック・1タッチ  
 インステップキック

②Short-Short-Long(経験者)

ポストプレーヤーから落とされたボールをキック  
 前からくるボールの勢いを利用する  
 交代でプレー。

※初心者は①の続き

**TR1** ①Pass & Control ②4vs2 Possession

①

①反時計回り。Pass & Go。慣れたら逆回り。  
 初めはマーカーの前で行う  
 Communicationの取り方  
 最後は、マーカーの後ろから

②4vs2  
 そのままコーンを外し4vs2

**GAME** Small-sided Game (状況に応じて)

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>・Pass &amp; Control</li> <li>・Kick練習</li> </ul>