



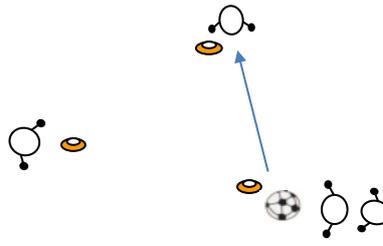
令和2年度 中学生女子サッカー活動 《報告書》

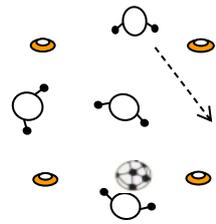
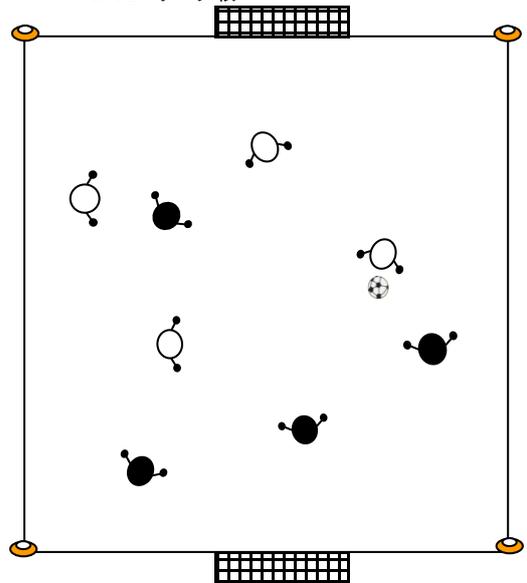
日時	2020/08/9(日)9:00~11:00	コース		参加人数	18人
会場	神戸レディースフットボールセンター	担当	桂・寺戸		

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

<p>W-up 2人組W-UP</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>2人組でPass & Control</p> <ul style="list-style-type: none"> インサイドキック インステップキック インサイドボレー インステップボレー パントキック ショートバウンド etc. ※Stretchを入れる </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">4人組でPass & Control(三角形)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">※近付かない。大声を出さない。</p>	<p>TR2 ワンタッチの処理、Shoot</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <p style="margin-top: 20px;">前からくるボールをワンタッチで処理</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ショートバウンドでリターン 上、下蹴り分ける ②インサイドキックでボールを捉える位置確認 ③インステップで前からくるボールを抑える
---	--

<p>TR1 ①Pass & Control ②4vs2Possession</p> <p>①</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: left;"> <p>3vs1 奪われたら交代 必ずボールの隣に移動 ボール保持者の選択肢</p> </div> </div>	<p>GAME Small-sided Game (状況に応じて) 5vs5 リーグ戦</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <p style="margin-top: 10px;">C-Down 事務連絡</p> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">※ベンチの消毒を行う</p>
--	--

KEY FACTOR	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">・回復 <li style="width: 50%;">・Gameを楽しむ <li style="width: 50%;">・ボールに慣れる <li style="width: 50%;">・Pass & Control <li style="width: 50%;">・Kick練習
-------------------	--