Traininng Center of KOBE FA

# 令和2年度 中学生女子サッカー活動
# 報告書

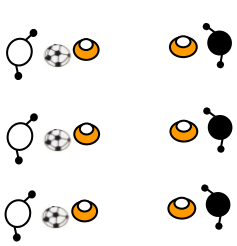
| 日時 | 2020/08/16(日)9:00～11:00 | コース | | 参加人数 | 15人 |
|---|---|---|---|---|---|
| 会場 | 神戸レディースフットボールセンター | 担当 | 桂・寺戸・松垣・岸本 | | |

指導方法

| テーマ | 基本の確認 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
キャッチボール色々

くるぶし3点キャッチ(ボレー)
腿3点キャッチ
インステップボレー

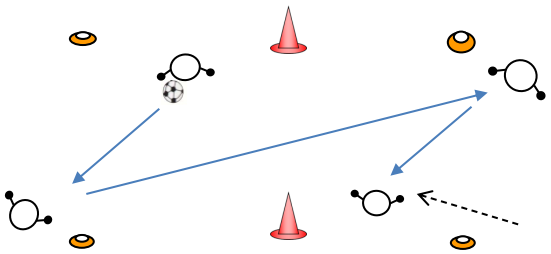
※Stretchを入れる

２人組でPass & Control

※近付かない。大声を出さない。

**TR2** Short-Short-Long

Short-Short-Long(経験者)



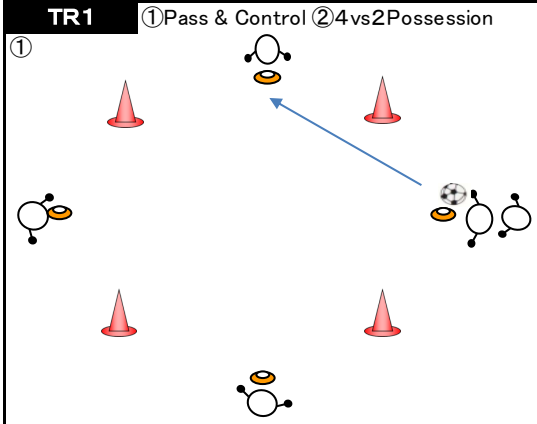
ポストプレーヤーから落とされたボールをキック
前からくるボールの勢いを利用する
交代でプレー。

インサイドキック
インステップキック
インフロントキック
グラウンダー、浮き玉

※初心者は①の続き

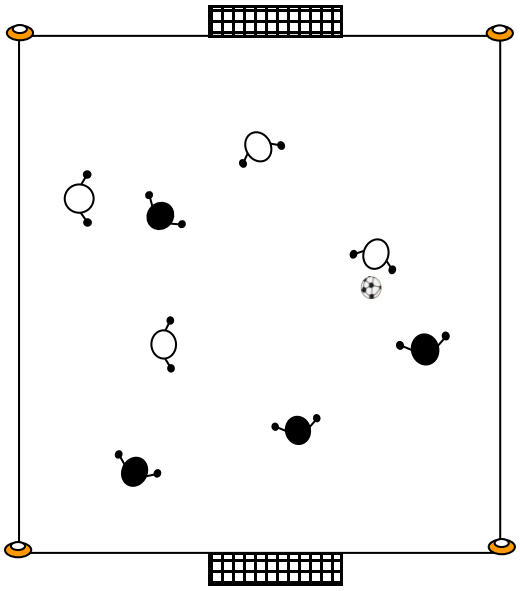
**TR1** ①Pass & Control ②4vs2Possession

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

**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

**KEY FACTOR**

- 基本の確認
- ボールに慣れる
- Pass & Control
- Kick練習