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	2020/08/23(日)9:00～11:00	コース		参加人数	16人
会場	神戸レディースフットボールセンター	担当	桂・岸本		

指導方法

テーマ	基本の確認 複数の選択肢を持つ 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 4Goal Game

ボール保持者が複数の選択肢を持つ
全体を観ながらギャップを狙う
サイドチェンジ
攻守のバランス
セーフティとシビア

TR1 ①Pass & Control ②4vs2Possession

①Pass & Control

両方の脚を使う
置き所 etc.

②3vs1

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

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 Gameを楽しむ
・Pass & Move
・複数の選択肢を持つ