Traininng Center of KOBE FA

令和2年度 神戸市中学生女子サッカー活動
報告

日時	2020/09/13(日)9:00～11:00	コース		参加人数	6人
会場	神戸レディースフットボールセンター	担当	桂・松垣・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

開始前に受講生から口頭で健康チェック

W-up 基本

①Pass & Control

両方の脚を使う
置き所 etc.

②Dribble & Turn

インサイド
アウトサイド
飛び越えるetc.

※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(ポジショニング)
セーフティとシビア

TR1 ①3vs1 ②4vs2Possession

①3vs1

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

②4vs2Possession

4vs2
奪われたら2人交代
スルーパスを狙う

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
・Pass & Move
・複数の選択肢を持つ
・スルーパスを積極的に狙う

Gameを楽しむ