



令和2年度 神戸市中学生女子サッカー活動  
報告書

日時	2020/09/27(日)9:00~11:00	コース		参加人数	14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	ワンタッチのTr. シュート技術 Small-sided Game
-----	-----------------------------------

開始前に受講生から口頭で健康チェック

**W-up** リターンゲーム

①リターンゲーム

ボールを持っているポストからボールを受け返す

- ①インサイド
- ②インサイドボレー
- ③インステップボレー
- ④腿トラーパー
- ⑤ヘディング

※ストレッチを入れながら

②2人組パス → ワンタッチコントロール各種  
※近付かない。大声を出さない。

**TR2** 2vs2+3S

ゴールを奪うこと  
ゴールを守ること

攻守の切り替えの速さ

**TR1** ①Shoot Tr. ②クロスからシュート

①Shoot Tr.

①ゴール横から  
②サイドから

配球されたボールをシュート

②クロスからシュート

中央からサイドへ  
サイドからクロス

詰めはnear, far  
ゴール前1人  
→ゴール前2人

**GAME** Half Court Game (8vs8)

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>・ワンタッチのコントロール Gameを楽しむ</li> <li>・シュートテクニック</li> <li>・ゴール前の攻守</li> </ul>
-------------------	--