



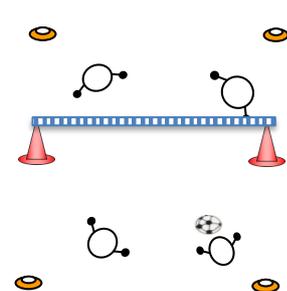
令和元年度 中学生女子サッカー活動 報告書

	2020/10/11(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・岸本		

指導方法

テーマ	Finish Small-sided Game
-----	-------------------------

W-up ①サッカーテニス? パレー?



サーブからスタート
誰が蹴ってもOK
ワンバウンドまでOK
1チーム3回以内に返す
7点先取

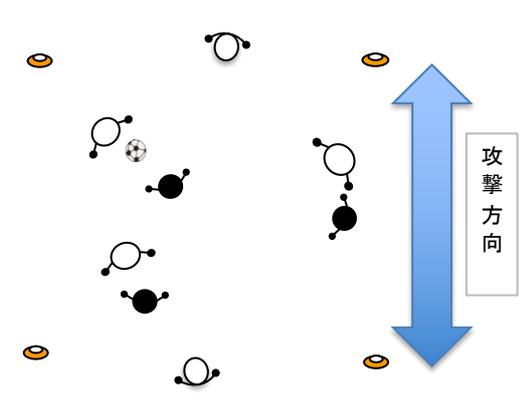
Stretchを入れる

②2人組基礎Tr.



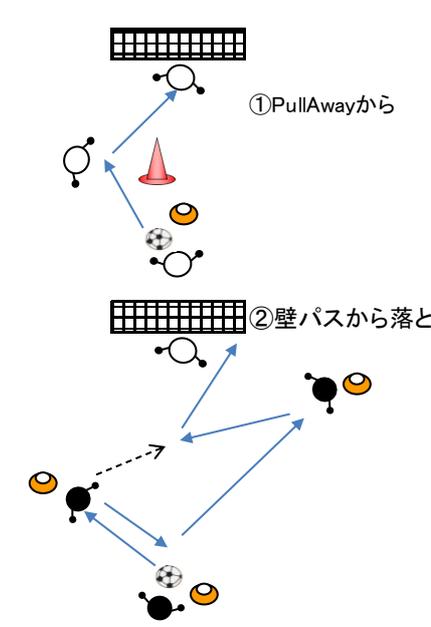
ボレー
パントキック
ヘディング
シュート等
ウエッジ
ショートバウンドetc.

TR2 3vs3 + 2T・2T



グリッド内で3vs3
外にターゲットが2人
攻撃方向を意識しながらposessionする
バランス
ボールの移動中のポジショニング
攻守の切り替えの速さ

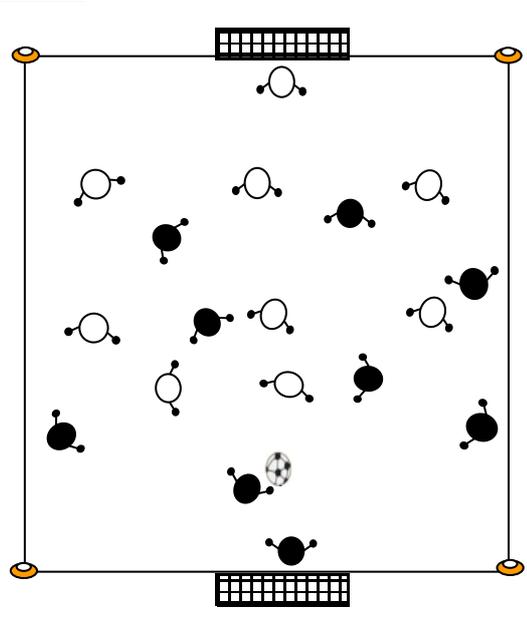
TR1 Finish①②



①PullAwayから

②壁パスから落とし

GAME Half Court Game 10分×2本



KEY FACTOR	C-Down 事務連絡
<ul style="list-style-type: none"> ・Finish ・ボールの移動中のポジショニング ・バランス ・攻守の切り替えの速さ 	