



令和2年度 中学生女子サッカー活動 《報告書》

日時	2021/03/14 (日) 9:00~11:00	コース		参加人数	9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	回復 Small-sided Game
-----	---------------------

W-up

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ウエッジコントロール

※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

TR2 3vs1

Tr.1のグリッドを使い3vs1
ボール保持者に対して必ず隣の辺上に顔を出す

TR1

一つのグリッドに2人が入らない様にする
パスを出したら反対方向のグリッドへ
手 → 足
Stretchを入れる
パスを受けたら反対方向へドリブルイン
スイッチを試みる
ボール2個へ。DF1人。
足と手のパス交換。

GAME Small-sided Game (状況に応じて)

C-Down

KEY FACTOR
<ul style="list-style-type: none"> ・回復 ・ゲームを楽しむ