



令和3年度 中学生女子サッカー活動

日時	2021/07/25 (日) 9:00~11:00	コース	参加人数	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	回復 Small-sided Game
-----	---------------------

生徒から口頭で健康チェック

W-up ①スタッフ紹介 ②回復メニュー
②回復メニュー (ボール運び競争)



③2人組本能を目覚めさせるシリーズ

キャッチボール
1回転キャッチ、アイカット
長座キャッチ
うつ伏せキャッチ etc.



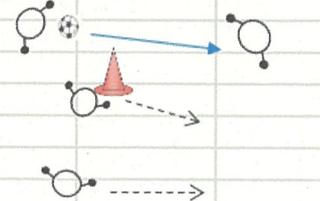
④ブラジル体操



※水分補給、手掌冷却はこまめに
※近付かない。大声を出さない。

TR2 ①Pass & Control → ②3vs1

①4人組Pass & Control



目印役がゆっくり移動

②3vs1



マーカーに立つ
辺上で移動

子供達の技術レベルに応じて
子供達の体カレベルに応じて

※水分補給、手掌冷却はこまめに

TR1 落下地点予測・空間認知、ウエッジコントロール



2人組W-UP
キャッチボールから落下地点キャッチ
ウエッジコントロール



くるぶし3点キャッチ(ボレー)
膝の内側3点キャッチ(腿トラ・ボレ)
胸トラップ3点キャッチ(胸トラ)

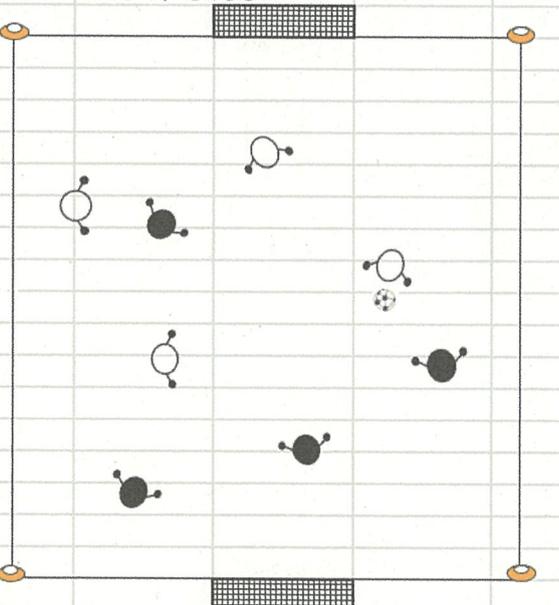


頭で3点キャッチ(ヘッド)
※Stretchを入れる
本能を目覚めさせるシリーズ
半回転キャッチ2回→1回転+半回転

2人組でPass & Control
間接視野、ステップ踏み替え
4人組でPass & Control(三角形)

※水分補給、手掌冷却はこまめに

GAME Small-sided Game (状況に応じて)
4vs4、5vs5



C-Down
事務連絡

※ベンチの消毒

KEY FACTOR
<ul style="list-style-type: none"> ・回復 ・ボールに慣れる ・久しぶりにサッカーを楽しむ