



### 令和3年度 中学生女子サッカー活動

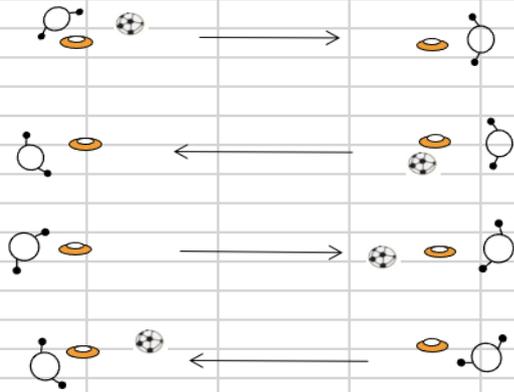
日時	2021/8/8 (日)	コース		参加人数	20人
会場	神戸レディースフットボールセンター	担当	松垣・岸本・寺戸		

#### 指導方法

テーマ 8人制ゲームに向けて

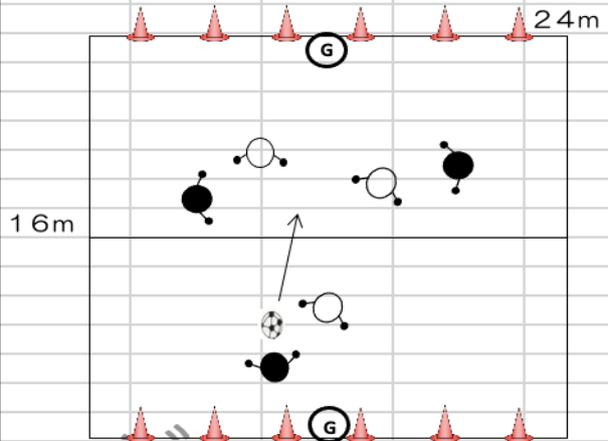
※健康チェックをおこなう 事前に水分補給を促す

**W-up** ハンドパス スローイン GKテクニック  
ボレー ヘディング スローイン



GK経験をさせる 正確なスローイン

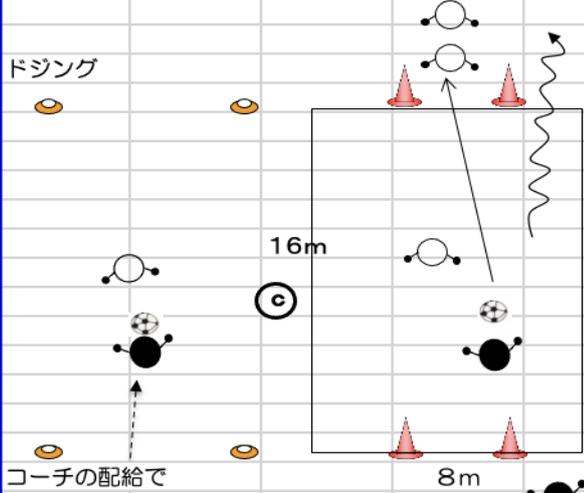
**TR2** 3対3 6ゴール  
自分のマークを決める GK役も入る



両サイドのゴールはドリブル通過1点  
真ん中のゴールは2点  
チームごとに得点を競う

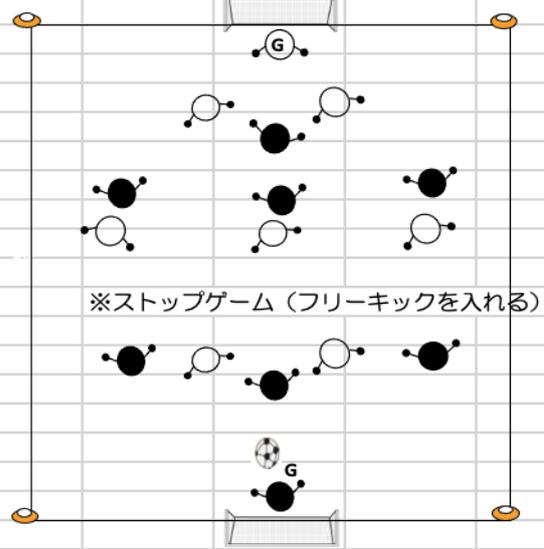
得点が入りすぎる場合はコーチがGK (※サーブ) に入る

**TR1** ドジング→パスコン→アプローチ  
1対1※1ゴール → 2対2※4ゴール



ドジング  
コーチの配給で ゆっくり  
スピードアップ 外へ押し出す  
コーンゴールシュート2点  
外側をドリブル通過1点  
得点を競う

**GAME** Small-sided Game 8人制ルールに慣れる  
GK 1-2-3-2 OR 1-3-3-1



※ストップゲーム (フリーキックを入れる)

少年ゴールを使用 GKも選手がやる  
C-Down ※ゴールチャンス少なければコーチがフリーマン

#### KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位 (シュートの意識)
- ステップワーク、アプローチ
- コミュニケーション GKとの連携
- セットプレー (スローイン、フリーキック、コーナーキックなど)