



令和3年度 中学生女子サッカー活動 報告書

日時	2021/11/7(日)9:00~11:00	コース		参加人数	4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		

指導方法

テーマ	8vs8Gameの仕上げ フェスティバル準備の確認・シミュレーション 生徒から口頭で健康チェック				
-----	---	--	--	--	--

W-up スローイン

①2人組
インサイドボレー
ウエッジコントロール

②3人組 Short-Short-Long
※Stretchを入れる

② Short-Short-Long
インサイド、インステップ、インフロント
Shoot etc.

TR2 Half-Court Build-Up

①7vs4+T
GKからBuild-Up。両サイドドリブル突破。
Tからワンタッチで受け中央を突破

②7vs5+T

TR1 Shoot Tr.

①Shoot TR.

ドリブルから
落とし

ローテーションしながら

②2vs1からShoot

Pass or Dribble
DFのアプローチ、GKとの連携

発展 3vs2からShoot

GAME 3vs3 Small-sided Game

KEY FACTOR	<ul style="list-style-type: none"> ・フェスティバルに向けた準備の確認 ・8vs8に慣れる ・Shoot Tr. ・Build-UP Tr.
-------------------	---