



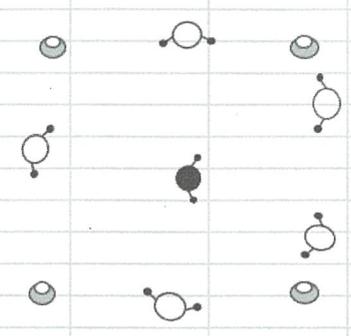
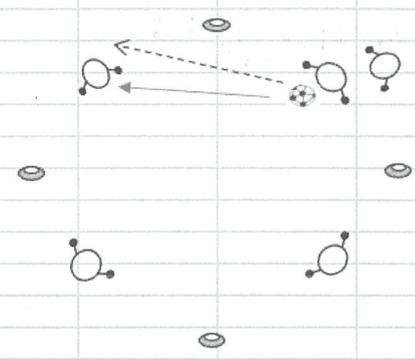
令和4年度 中学生女子サッカー活動

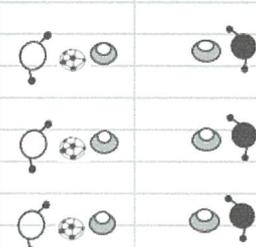
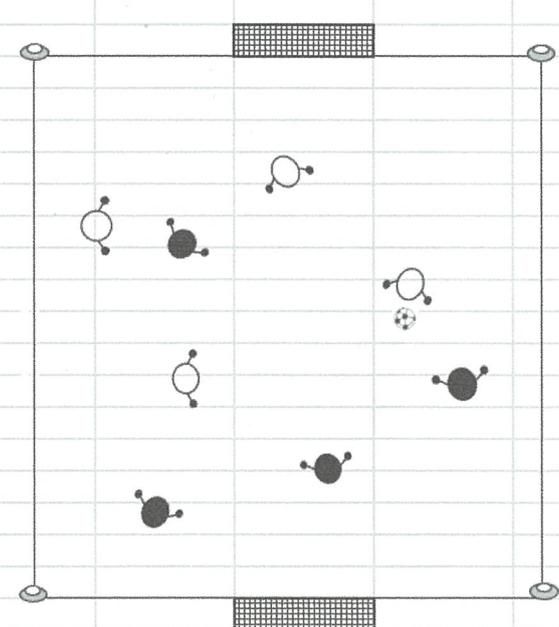
日時	2022/06/12(日)9:00~11:00	コース		参加人数	人
会場	神戸レディースフットボールセンター	担当		桂・寺戸・松垣・岸本	

指導方法

テーマ	概要説明 顔合わせ 回復 慣れる
-----	------------------

生徒から口頭で健康チェック

<p>W-up スクエア鬼ごっこ</p>  <p>※ストレッチを入れながら</p> <p>※近付かない。大声を出さない。</p>	<p>TR1 ①Pass & Control ②4vs2 Possession</p> <p>①</p>  <p>①反時計回り。Pass & Go。慣れたら逆回り。 初めはマーカーの前で行う Communicationの取り方 寄る or 離れる</p> <p>②4vs2 そのまま4vs2</p>
--	--

<p>Tr.1 落下地点予測など</p>  <p>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</p> <p>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)</p> <p>※ストレッチを入れながら</p> <p>※近付かない。大声を出さない。</p>	<p>GAME Small-sided Game (状況に応じて)</p>  <p>C-Down 事務連絡</p> <p>※ベンチの消毒を行う</p>
---	--

KEY FACTOR
<ul style="list-style-type: none"> 概要説明 顔見せ 基本のトレーニング Gameを楽しむ