



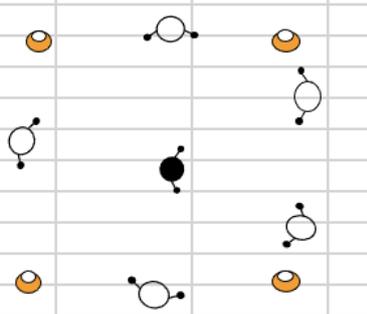
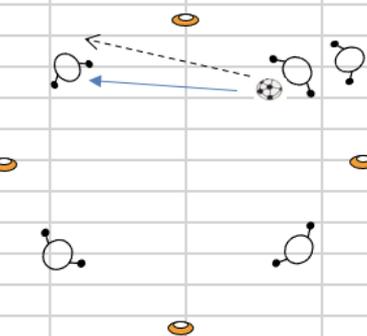
### 令和4年度 中学生女子サッカー活動 報告書

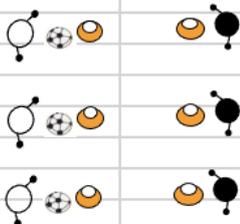
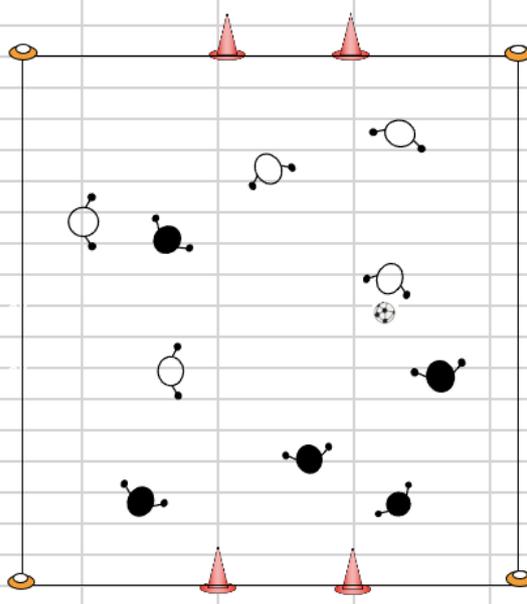
日時	2022/06/26(日)9:00~11:00	コース		参加人数	5人
会場	神戸レディースフットボールセンター	担当		桂・寺戸・松垣	

#### 指導方法

テーマ	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><b>W-up</b> 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><b>TR1</b> ①Pass &amp; Control ②4vs2 Possession</p> <p>①</p>  <p>①反時計回り。Pass &amp; 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><b>Tr.1</b> 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・ポレ) 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 &amp; Control 間接視野、ステップ踏み替え</p> <p>4人組でPass &amp; 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><b>GAME</b> Small-sided Game (5vs5)</p>  <p>C-Down 事務連絡</p> <p>※ベンチの消毒を行う</p>
--	--

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

