



令和4年度 中学生女子サッカー活動 報告書

日時	2022/07/10(日)9:00~11:00	コース		参加人数	8人
会場	神戸レディースフットボールセンター	担当		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

W-up アイスブレイク (集まれ・いうことやること)
ボールフィーリング+ストレッチ

鬼ごっこ

キック

グラウンダーホッケー
浮き球ラリー

TR2 7対3 (2)

A→B→Aの一往復で得点とする
難易度によってDFの人数を3人、2人に調整する

TR1 パス&コントロール→ 3対1

反時計回りにスタートする
慣れてきたら逆回り
コミュニケーションの取り方とタイミング
寄る → 離れる

3対1 DFはコーンに当てられるか、パスが5本通ったらペナルティ

GAME Small-sided Game 4対4~6対6

人数・状況に応じて少年ゴールかミニゴールか決定
C-Down

KEY FACTOR	<ul style="list-style-type: none"> • 身体の向き • 観る 見ておく • 出し手と受け手のタイミング • ゲームを楽しむ・けがをしない • パスの質
-------------------	---