



令和5年度 神戸市女子中学生サッカー活動 《トレーニングメニュー》

日時	2023年7月16日	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・岸本・寺戸・松垣		

指導方法

テーマ ゲームを楽しむ

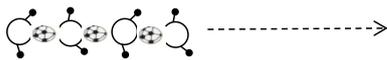
トレーニング前：健康観察、水分補給 → グループング

W-up W-アップ アイスブレイク

アイスブレイク

- ・あつまれ (条件つき 学年 血液型 中学校の文字数など)
- ・鬼ごっこいろいろ (3色・手つなぎ・ボール当て)

- ・ボール運び 1列 輪になって 競争する

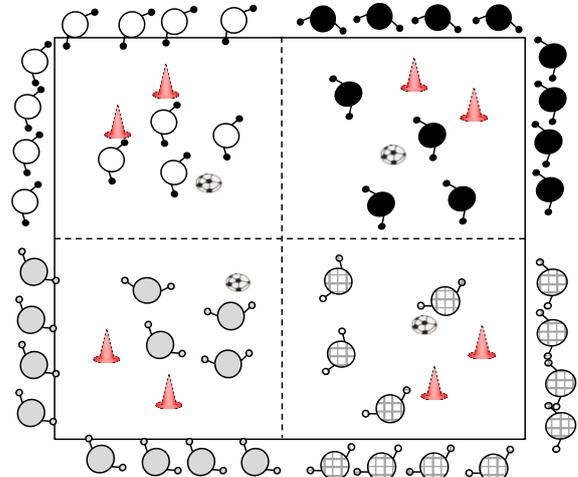


前の人のお尻とおへそでボールを挟む
ボールを落としたり止まる



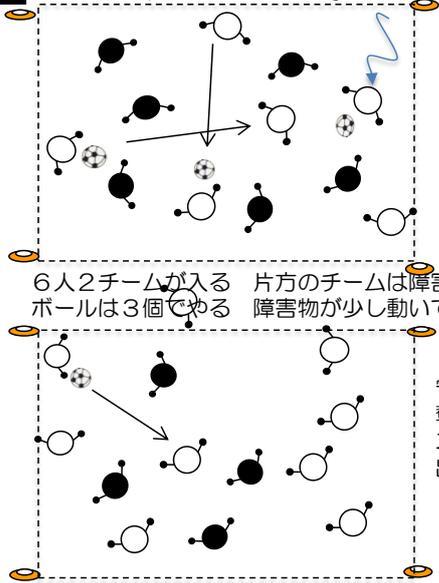
円になって手をつなぐ
ボールを輪から出さずに移動 ボールが出たら止まる

TR2 4対4対4対4 他の選手は壁役



4チームが入り乱れて自陣のゴール以外のゴールを自指す
ゴールはコーンに当てれば得点 2失点したチームが負け
オプション：壁役の位置を自由にする

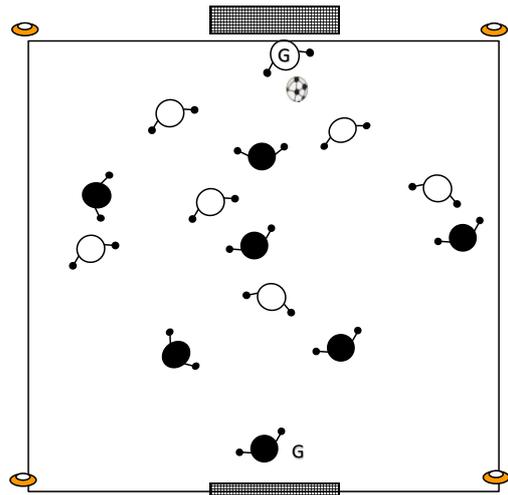
TR1 パス&コントロール → 8対4



6人2チームが入る 片方のチームは障害物
ボールは3個でやる 障害物が少し動いてみる

守備は
奪ったら
エリアから
出る

GAME Small-sided Game 4対4~6対6



3チームで回す。だれでも自由にGKになれる
C-Down 次回の連絡

KEY FACTOR

- ・コミュニケーション
- ・基本技術 (パス、コントロール)
- ・ポジショニング
- ・仲間づくり