



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30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	パス&コントロール サッカーの原理原則
トレーニング前	健康観察、水分補給 → グルーピング

W-up W-アップ アイスブレイク

アイスブレイク

- ・じゃんけんゲーム
- ・手つなぎ鬼ごっこ
- ・ボールフィーリング

片手キャッチ・ヘディングキャッチ・トラップ
(胸、もも、足裏、インステップ、インサイド) ボレーヘッド

TR2 ナンバーコールゲーム

コーチが提示する数字の人数がコートに入って、ラインゴールを目指す。 勝敗を競う。
OP：ラインゴールGKをつける

TR1 パス&コントロール

サークルの中の選手は、外からのパスを受けほかの外の選手にパス。受けた外の選手はドリブルインも可
コーチの合図で、外の選手はボールを奪ってサークルアウト

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**
- ・パスの質 (強さ、タイミング)
 - ・軸足の位置 フォーロースルー ボールをよく見る
 - ・ゲームを楽しむ
 - ・仲間づくり