



令和5年度 神戸市立中学校義務教育学校女子サッカー活動 《トレーニングメニュー》

日時	2023年8月6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	松垣・桂・岸本・寺戸		

指導方法

テーマ	キックの精度 (フィニッシュ)
-----	-----------------

・暑さ指数測定 (WBGT計) ・水分補給

W-up アイスブレイク・グルーピング
①コールパス 手→足 ②ドリブルリレー

キャッチボール スローイン→コントロール
ボレー (インサイド インステップ)
パス (股下) 浮き球 抑えて (立ち足の位置)
ワンタッチパス
インフロントパス
ロングキック

トライアングル (真ん中の選手を出さない)
合図で3対1 → 2対2

TR2 2対2+4サーバー

守備はコーチにボールをパスすれば得点
サーバーはライン上なら動ける

TR1 シュートドリル

③④のパスをシュート ①②のパスをシュート

シューターとパサーは時間で交代
カラーコーンに当てるようにシュート
ダイレクト → コントロールからシュート

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

- ・立ち足の場所、足首の固定、ボールの当たる場所
- ・ファーストタッチの質 パスの質
- ・イメージを持ったコントロール
- ・狙いを持ったキック (シュート)