



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》

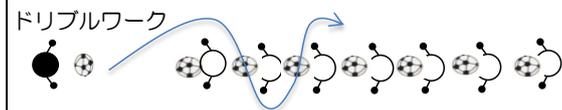
日時	2023年8月27日	コース		参加人数	人
会場	神戸レディースフットボールセンター	担当	松垣・桂・岸本・寺戸		

指導方法

テーマ パス&コントロール (基本の技能)

・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
手つなぎ鬼 ボールなし→あり 手→足
ボールフィーリング → グルーピング8人組



①パス&コントロール (対面)

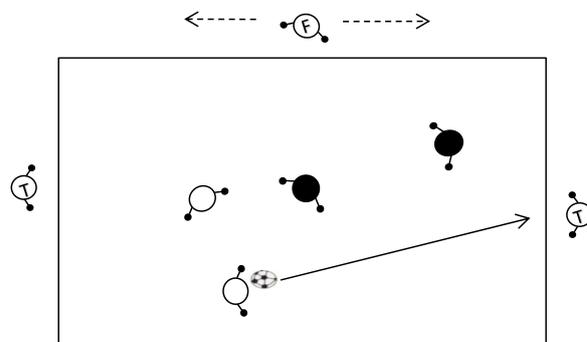


②パス&ムーブ 時計回り→反時計回り→対角あり



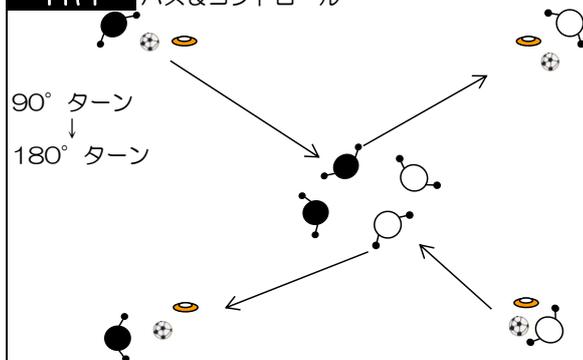
TR2 2対2+2フリーマン+2ターゲット

ターゲットからターゲットへパスが繋がったら1点



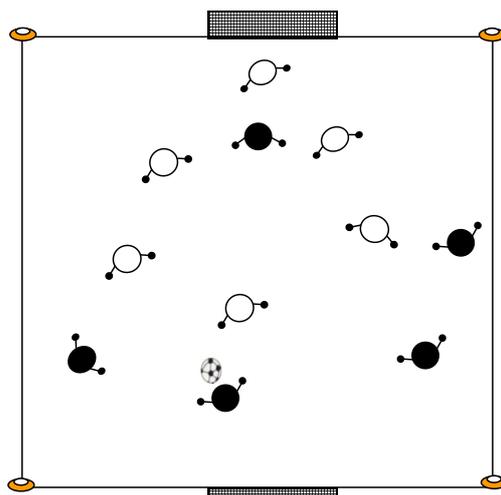
フリーマン、ターゲット同志のパス交換あり → 無し

TR1 パス&コントロール



OP: パサーが4角形の辺の上に立ち、パスを受けた方向と別方向にパス→コーチや選手が邪魔に入る

GAME Small-sided Game 6対6~10対10



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

- ・左右差のないキック
- ・パスの質 (強さ・タイミング)
- ・ファーストタッチの質
- ・観る (視野の確保)