



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9月3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
 ボールマスタリー 7種目 /20秒~30秒
 ボールフィーリング → グルーピング4人組
 リフティング、トラップ、ヘディングなど

パス&コントロール (対面) → スクエア

180度ター

落としてワンタッチパス 移動した場所に戻る
ドリブルでかわしてパス

パス&ムーブ 時計回り→反時計回り→対角あり

TR2 4対4 + 壁

2つのゴールを目指す
コーチを経由したシュートは2点

TR1 8対8サークルゲーム

サークル内4人サークル外4人 ボール5個
 OF→数多くのコーンを倒す サークル外の選手と交代あり
 DF→すべてのボールを外の選手にパスする →攻守交替

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・コントロール
 - ・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)