



### 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10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 積極的な守備

- 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 (リフティング、トラップ)  
ドリブルワーク (フリー・1列)

パス&コントロール

**TR2** 3対3+2サーバー

真ん中のコーンゴールはシュート  
両サイドはドリブル突破で得点  
サーバーは、サポートのほか守備ができる

**TR1** 1対2 2対1

OFはライン突破DFはコーンに当てる  
2対1では、DFポジションの立ち位置の確認

**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

- アプローチ
- 粘り強い守備
- 1 STDFの決定とパスコースの限定
- コミュニケーション