



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10月1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		

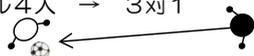
指導方法

テーマ 攻撃（ボールを奪われない）

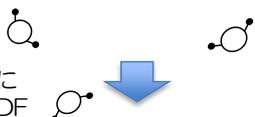
・暑さ指数測定（WBGT計）・水分補給

W-up アイスブレイク（鬼ごっこ3人組）
 ボールマスタリー（リフティング、トラップ）
 2人組ハンドパス→スローイン→コントロールパス
 ポレー（正面・サイド）ドロップキック
 ボールキープ 2人組→4人組

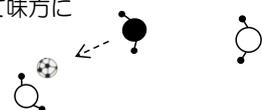
パス&コントロール4人 → 3対1



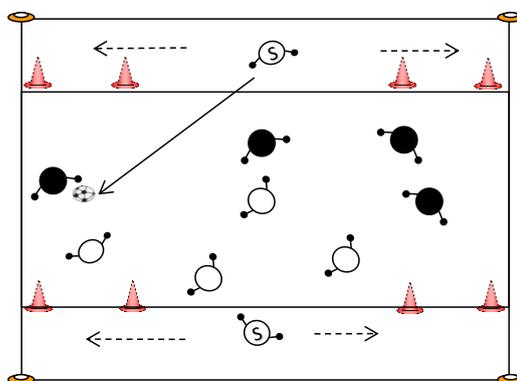
コーチの合図で最後に
パスを出した選手がDF



DFはボールを奪って味方に
パスを通して交代



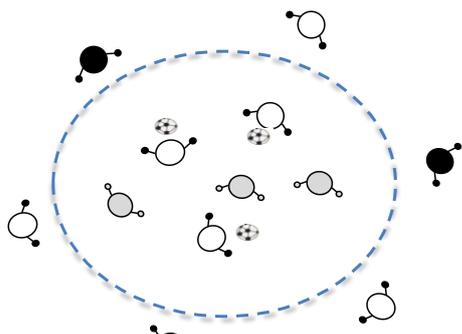
TR2 3対3+2サーバー



サーバーは、DFの味方 ゴールを守ることもできる
両サイドコーンゴールで1点
リブルしてパスを味方通したら2点

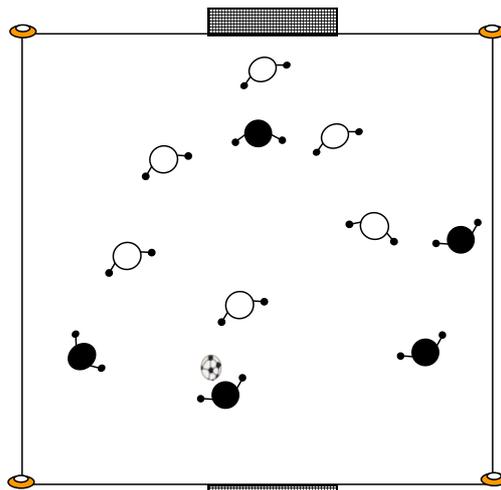
TR1 3対3+6

サークル外の選手はOFの味方 中の3人はボールをとられない
ようにキープし続ける（ロープレッシャー →ハイプレス）



DFは固定 → 奪った選手がOF

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

- ・ファーストタッチの置き所
- ・パスの質
- ・スクリーン ボールを奪われない
- ・サポートの質