



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22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	フィニッシュ (いろいろなキック)
-----	-------------------

・水分補給

W-up アイスブレイク (鬼ごっこ3人組)
キャッチボール (GKキャッチ)
キック→キャッチ
ボレー (正面・サイド)
ヘディング

パスコン
3人組

3対1

DFはボールを奪うかボールアウトで交代

TR2 2対2+2サーバー

サーバーはドリブル侵入も可
コーチもOFサーバーとなれる

TR1 シュートゲーム

コーンをすべて倒すのを競う
GKをつけて制限時間で得点を競う。
ダイレクト、ワントラップどちらでも可
OP: コーチがDF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

- ・ファーストタッチの置き所
- ・パスの質
- ・軸足の位置 足首の固定
- ・判断 狙いのあるシュート