



### 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11月5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 いろいろなゲーム

・水分補給・神戸学院大学附属中高の生徒と交流予定

**W-up** アイスブレイク (あつまれ)  
鬼ごっこ (手つなぎ鬼・しっぽ取り)

パス&コントロール

レベルに合わせて難易度を調整  
アプローチ・ターン・オープンコントロール・リターン  
ワンタッチパス など  
コーチの合図で1対1~ボール奪取ゲーム

**TR2** ゲーム②

自分のゴールを守り、それ以外のゴールを目指す  
サーバーはボールアウトにしない。パスをしてもよい

**TR1** ゲーム①

コーンゴールで得点を競う  
どのゴールを狙ってもよい。どのボールを使ってもよい。  
コーンのサークルにはボール以外は入れない。

**GAME** Small-sided Game 6対6~11対11

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**

- ・コミュニケーション・楽しむ
- ・パスの質
- ・観る 予測する
- ・攻撃の優先順位