



### 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19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・西宮女子中学生（ソリッソ西宮）と交流

**W-up** アイスブレイク（あつまれ）

コーン倒し → ドリブルで 色別対抗で競う

対面パス

スクエアパス  
ボール2個で

**TR2** 2対1 → 2対2

ライン通過で得点 オフサイドあり  
2対1 得点が決まれば得点者以外がすぐにDFになる  
DFがボールを奪ったらサポートが参加して2対2

**TR1** 3対1 → 2対2

スクエアパスから → 3対1 2対2

最後にパスを出した人がDF  
最後にパスを出した人とその前に出した人がDF

**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 ・サポートの質
  - ・観る 予測する
  - ・攻撃の優先順位