



### 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26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	守備の基本
-----	-------

・水分補給

**W-up** ドリブルワーク・ボールフィーリング

**ドジング**  
手をもって  
→ドリブル

パス交換からスタート

**インターセプト**→守備の優先順位

手で行う→足で行う  
DFは先にボールを奪いパスにパス  
OFはボールを受けてライン突破

**TR2** 3対3+2サーバー

コーチより配球  
サーバー1タッチ

サーバーは1タッチパスのみ  
OFはドリブル通過 サーバーにパスしてリターンして通過2点

**TR1** 1対1→1対2→2対2

スローインから1対1 →インサイドパスから  
1対2 → 2対2で行う

**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が決定  
C-Down

**KEY FACTOR**

- ・コミュニケーション
- ・守備の優先順位 (インターセプト・トラップの瞬間・振り向かせない・ディレイ)
- ・観る 予測する
- ・チャレンジ&カバー