



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12月17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	パス&コントロール
-----	-----------

・水分補給

W-up ステップ・ボールフィーリング・リフティング
ドリブルワーク

- ①イン アウト
- ②足裏 右 左
- ③バックターン イン アウト
- ④シザース

TR2 3対3 (2) 対3+2S

CゾーンのチームはAゾーンの選手にスルーパスを入れる
攻守とも二つのエリアは侵入可
はじめはBゾーンの選手を2人にして一人待機する
→状況観てBゾーンの選手を3人に
Bのチームはボールを奪ったら、どちらかのサーバーに
パスして攻守交替
(OP)
CゾーンからスタートしたチームはBゾーンに入らないと
Aのチームにパスは出せない

TR1 3対1→4対2

パスコンを入れる

オフの選手の動きにフォーカスする

最初はコーンに当たられないように
→コーンなし間を狙う

GAME Small-sided Game 4対4~8対8

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

- ・意図を持ったコントロール (オープン)
- ・パスの質
- ・積極的な仕掛け
- ・観る、観ておく、体の向き