



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	2024年1月14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	積極的な仕掛け ゴールを目指す
-----	-----------------

・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 2対2+2サーバー

守備はボールを奪い、コーチにパスが通れば攻守交替

OP : 3対2に移行する

TR1 2対1→2対2

シュートを打った選手がDFになる
守備はボールを奪ったらそのまま1対2で攻撃

ルールは状況に応じて変更可

ゴール数を競う 勝負にこだわる

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
- ・パスの質 ・シュートの精度
- ・積極的な仕掛け
- ・観る、観ておく、体の向き