



### 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3月3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 ※積極的な仕掛け トレセンフェスティバルに向けて

・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  
パス&コントロール  
スローイン トラップ

ロングキック (グラウンダー・浮き球)

**TR2** 3対2+1サーバー

コーチはサーバーとして参加  
守備はボールを奪い、コーチにパスして  
リターンをうけてライン突破

**TR1** 1対1~2対2+F

GK役をつける 得点を競う →GK攻撃参加あり

**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