



### 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10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 ※ギャップを狙う 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 開いてパス ワンタッチリターン

ロングキック (グラウンダー・浮き球)

**TR2** 3対2+1サーバー

AゾーンからCゾーン (Cゾーン→Aゾーン) を目指す  
CゾーンへはBゾーンにボールが入らないといけない  
CゾーンからBゾーンにサポートは1人入れる  
DFは奪ったら逆のゾーンへパスをして攻守交替 (1人入る)

**TR1** パス&コントロール→7対3

**GAME** Small-sided Game 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 ・サポートのタイミング
- ・ギャップを狙う
- ・観る、観ておく、体の向き