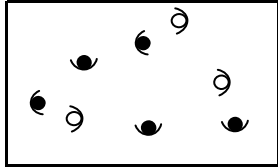
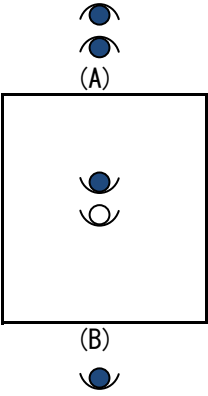
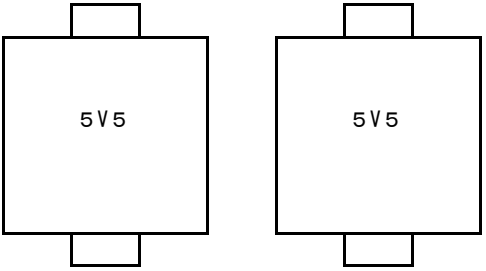


キッズエリート指導案

(社)大阪府サッカー協会 キッズ委員会
キッズエリートWG

■実施日時	2009 年 7月 3日 (金)	
■施設名称	万博大阪サッカーグラウンド	
■コース・人数	U10(第2回)	28名
■指導スタッフ	①河野	
	②定森	

■指導案 ※出来るだけ詳しく記入してください

時間	内容	目的
0~5 05~20	<p>集合・挨拶</p> <p>【 あいさつ 】</p> <p>【 W-UP 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きづくり ・尻尾とり鬼ごっこ ・ストレッチ 	<p>闇雲に追い回すのではなく、 身体の向きや位置関係を意識</p>
20~30	<p>【 TR 1 ターン 】</p>  <p>インサイドフック アウトサイドフック ジャンプターン ドラッグバック クライフターン</p>	<p>* ボールマスタリー * スキルアップ * アラート</p>
30~50	<p>【 TR 2 】</p> <p>・連続した1対1</p> <p>(A)から配球、(B)のラインにボールを止める。守備側は奪ったら(A)にパス。 ラインアウト、ゴール、(A)へのパスなどで新しいボールを配給。 この時、攻守の切り替えを速く行う。 2回行ったら交代、守備側は(B)に行つて球拾い。</p> 	<p>攻守の切り替え。 攻撃側の動き出し。 ボールを受ける体の向き</p> <p>守備側マークのつき方 連続した守備</p>
50~70	<p>【 GAME 】</p> 	<p>個々のスキルを確認 ENJOY</p>
70~75	C-Down	

担当者自由記入欄

※マーカー
※コーン