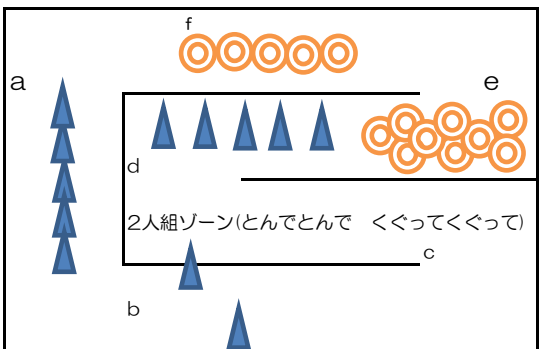
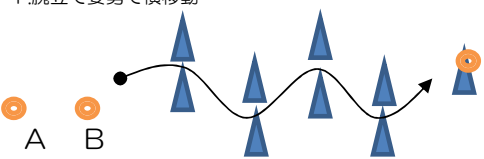


キッズエリート指導案※真田案

(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	万博協会グラウンド	
■コース・人数	北コース U-7	25人
■指導スタッフ	① 三木 康司	
	② 真田 隆雄	
■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
給水 0	①挨拶・自己紹介・コミュニケーション・W-UP コース上を周回・合図でストップ	コーディネーション 力あわせとカ比べ
5	a.三角座り b.腹ばい c.上向き dストレッチ	
10	②  サーキット a.ジグザグコーンジャンプ b.前転〜ダッシュ・側転〜ダッシュ c.2人組で手押し車・とんとんとんで・くぐってくぐって d.コーンジグザグ e.グーパーリズム連続ジャンプステップ f.腕立て姿勢で横移動	
25 給水	③  Aが鬼、Bが逃げる。二人ともコーンの間をぬけていく Bがゴールのマーカを取る前にAはBのしっぽに見立てた ピブスを取りに行く 座った姿勢から・腹ばいの姿勢からと工夫する	コーディネーション
40 給水	④ ゲーム ダブルコート 余りが出るよう試合人数を設定する。色々な仲間と色々な組み合わせ でゲームを行う。	新しい仲間の中で自分発揮
使用備品 コーン20本 マーカ-30個 ピブス 5色×6枚 コーンバー 8本		