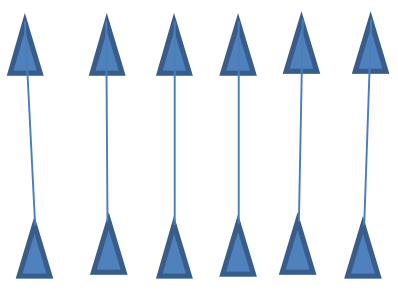
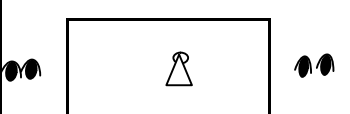


実施日時	2009年9月25日(金)	
施設名称	万博大阪サッカー協会グラウンド	
コース・人数	U-7北コース	25名(予定)
指導スタッフ	三木	
	真田	
指導案	出来るだけ詳しく記入してください	
時間	内容	目的
0~5	あいさつ・トレーニングの流れの説明	*トレーニングに入る準備 *指導者との交流
5~20分	<p>ウォーミング・UP</p>  <p>a コーンリレー コーン倒し コーンターン ドリブル</p> <p>b ゴム紐をジグザグジャンプ 3回・5回</p> <p>c ボールをゴムの下を通して ゴムの上をジャンプ</p>	*ウォーミングアップ *ステップワーク *ボールコントロール *コーディネーション
25~40分	<p>トレーニング</p> <p>・ピブス取り 1対1</p>  <p>3コート作る。 ピブスをxコーンは、どちらかの サイドに1m位寄せる</p> <p>・コーンにかけたピブスを取って 1対1の鬼ごっこを行う。 ・ピブスを先にとった者が両サイ ラインまで逃げる。 ・ピブスを取れなかった者は、 鬼になり両サイドのラインに逃げら れるまえにタッチする。 ・慣れてきたらマーカーの上に ボールを置きピブスの代わりに ボールで1対1を行う。</p>	コーディネーション 反射神経 駆け引き 1対1 逆の動き
45~75分	<p>ゲーム (3分ゲーム×6)</p> <p>6チームに分ける。(4名 1チームのみ5名)</p> <p>ノーマルゲーム 4vs4 ・ミニゴール使用</p> <p>ノーマルゲーム 4vs4 ・ミニゴール使用</p> <p>ラインサッカー 4vs4 ・マーカー使用</p>	*ゲームを楽しむ *フェアプレイの精神 *コミュニケーション *考えさせる *積極的に
担当者自由記入欄		
必要な物・ミニゴール2対・コーン20本・ピブス5色(各4枚)・ゴム紐6本		