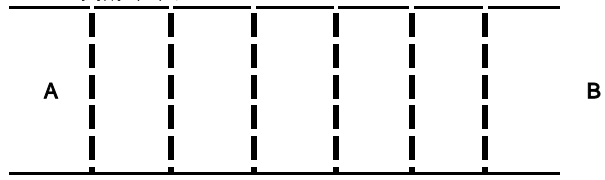
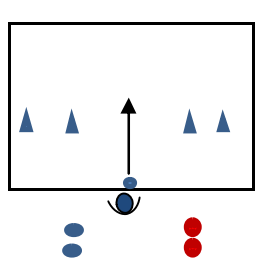
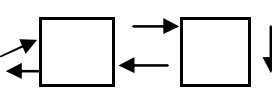


実施日時	2009年12月11日(金)	
施設名称	万博大阪サッカー協会グラウンド	
コース・人数	U-7北コース	25名(予定)
指導スタッフ	三木	
	真田	

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分	あいさつ・出欠の確認・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>ウォーミングアップ</p> <p>・鬼ごっこ 関所くぐり</p>  <p>逃げ役ピスをしっぽに見立てAコーンからBコーンまで通り抜ける 鬼役はエリアが限定されている ボールを手で持ってボールにさわられない</p> <p>・ストレッチ</p> <p>・鬼ごっこ ドリブル関所くぐり 鬼ごっこ をドリブルで行う。 鬼役はボールを奪ってサイドラインをドリブル通過 鬼役はエリアを限定しない</p>	*ウォーミングアップ *ステップワーク *かけひき
25~40分	<p>トレーニング</p> <p>・2ゴール1対1 (2グリッドから3グリッド)</p>  <p>・2ゴールの1対1 ・サーバーからボールを出し、ボールを持っている者が、ゴールをドリブル通過すれば勝ち。(ディフェンス・オフenseは、決めない) ・コーンゴールはどちらから通過してもOK ・慣れてきたら、の順番でまわり、子供にサーバー役もさせる。</p> <p>最初は、各グリッドを指導者がサーバーになる。 慣れてきたらグリッドを増1つ増やし、子供にサーバー役をさせる。</p>	早くボールによる 2ゴールの駆け引き 1対1 逆の動き ボールを出ず調整力
45~75分	<p>ゲーム (3分ゲーム×5)</p> <p>・5チームに分ける。(1チーム5名)</p>  <p>ノーマルゲーム 5 vs 5 ・ミニゴール使用</p> <p>2ゴールゲーム 5 vs 5 ・コーンを使用</p> <p>休憩の1チームは、両ピッチの周りでボールボーイになる。 図の順番で各チーム4試合行う。</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 *人のプレイを見る *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1対・コーン 16本・パー4本・マーカーコーン

・ピプス4色(各5枚)