

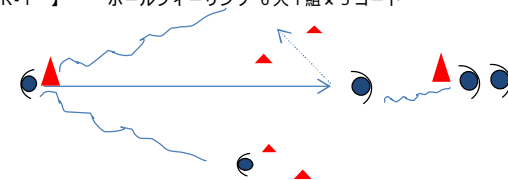
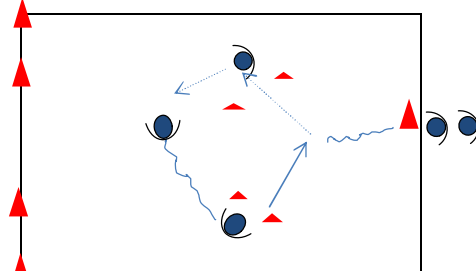
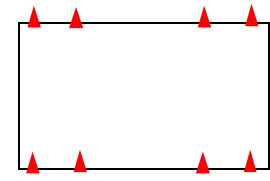
キッズエリート指導案

(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	2010 年 1 月 22 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-8	30人
指導スタッフ	永良 雅彦	
	足高 裕司	

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 ~ 3	【 あいさつ 】	元気よく
3 ~ 10	【 W-UP 】 ボールフィーリング バウンド&ジャンプキャッチ バンド&でんぐり返しキャッチ ドリブル(左右インアウト・両足インアウト・シザース)	
10 ~ 30	【 TR-1 】 ボールフィーリング 6人1組×5コート  は ヘパス。 左右どちらかへ移動する。 を観てヘコントロール。ヘドリブルで移動。	左右の足を使う 全てのプレーを試すと 同じ負荷で行うように意識させる
30 ~ 40	【 休憩 】	
40 ~ 45	【 TR-2 】 1対1 6人1組×5コート  は ヘパス ヘドリブルで移動しコーンを通過したら1対1。 は ヘパスしたらDF。 オプション：相手がコーンを通過したらDF パスを出したらすぐにDF	相手を観る 相手との間合い ゴールを目指す
45 ~ 70	【 GAME 】  5対5 4ゴール 3コート	相手を観る 点を取れるチャンスを見逃さない 相手との駆け引き 逆を取る
70 ~ 75	【 C-down 】	意識的にやるようにもっていく

マーカー20 コーン25