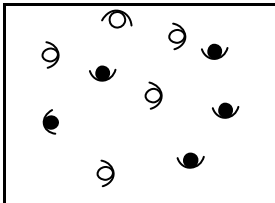
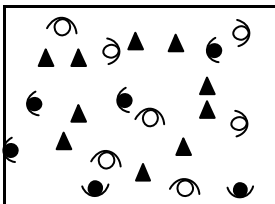
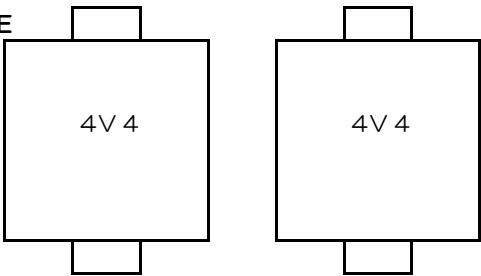


■実施日時	2009 年 11月 27日 (金)	
■施設名称	SPORTS PARK 東海岩室	
■コース・人数	南コース	30名
■指導スタッフ	①河野	
	②新出	

■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 05~25	<p>集合・挨拶</p> <p>W-up リアクション・反応・パス&amp;コントロール</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 両手でバスケットドリブル</li> <li>② 片手バスケットドリブルと片足はドリブル</li> <li>③ 両足ドリブル</li> <li>④ パス&amp;コントロール</li> </ul>	<p>コミュニケーション 楽しむ(緊張を解く) 身体を自由自在に動かす</p>
25~35	<p>鬼捕まえゲーム 7~8人組で輪になり、王様を鬼から守る。30秒間</p>	<p>アジリティ 仲間と協力する</p>
35~45	<p>TR 1 ポゼッション</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① コーンの間をドリブル通過したら1点</li> <li>② コーンの間でパスを受けたら1点</li> </ul>	<p>個々のスキルを確認 スペース・味方・相手を観て判断する コントロール</p>
45~70	<p>GAME</p>  <p>キックインからスタート</p>	<p>個々のスキルを確認 広いスペースにボールを運ぼうとしているか</p>
70~75	C-Down	

担当者自由記入欄

※マーカー  
※コーン