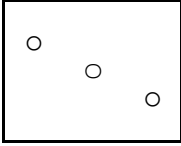


# キッズエリート指導案※最終

(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	2008 年 7月 4日 (金)	
■施設名称	東住吉総合高等学校(人工芝)	
■コース・人数	南コース U-7	22名(予定)
■指導スタッフ	①真田 隆雄	
	②古川 賢人	

■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
00~05	■集合・挨拶・自己紹介	※コーチ、子供達との交流
05~15	■W-UP (鬼ごっこ)  ○・・・ボール  ・20M×20M程度 ・マーカーで仕切る ・2グリッド ボール鬼ごっこ 1グリッド11名 鬼は3人。 ボールは3球。 ボールを触っていたらタッチされない。 (触るのは足でも手でもどこでも良い) ボールに触れるのは2人まで。後から 人が来たら、最初に触っていた人に譲る。 鬼がボールを持つ 鬼のボールを落としてもOK	※子供同士の交流 ※ボールに触る ※仲間を意識させる ※名前を覚える ※駆け引きを楽しむ
15~20	(給水・休憩)	
20~35	■トレーニング (ボールフィーリング) 2人組ボールフィーリング① ・Aは山ボールBはワンバウンドでパス交換 ・10回で交代、相手を変える ・3セット行う 2人組ボールフィーリング② ・Aはボールの上に座る・Bは他のA(3人)の周りを一周する ・終わればAと交代エンドレス 2人組ボールフィーリング③ ・Aは足を開いてトンネル、Bは他のA(3人)の股下にボールを通す。 ・終わればAと交代エンドレス ・はじめは手で転がしてそしてドリブルへ 2人組ボールフィーリング④ ・④のドリブルの際、トンネルも駆け引きを促がす。(閉じてもOK)	※ボールに触る ※様々な動きをする ※コミュニケーション ※ゆっくりでいいのでトライ してみる
35~40	(給水・休憩)	
40~55	■ゲーム 5対5のゲーム 2コート ノーマルゲーム ローテーションで各チームと当たるように総当たり。 6人のチームが出来るが状況を見て調整する。 1試合4分×3本	※チームはそれまでの練習で コーチが決める ※楽しく行うのが大前提。 勝ち負けは気にしない。


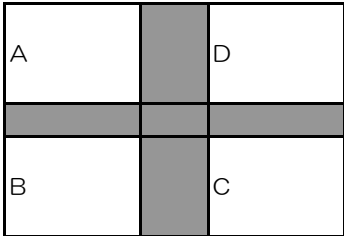
担当者自由記入欄

※鬼ごっこ時はピブスが同色6枚必要。  
 ※ボール運び+パス時は、大コーン(中コーンでも可)が25本とボールが5球必要。マーカーも10枚程度あれば助かります。  
 ※ゲーム時は6枚×3色(又は4色)、ミニゴールも2対必要。

# キッズエリート指導案※決定

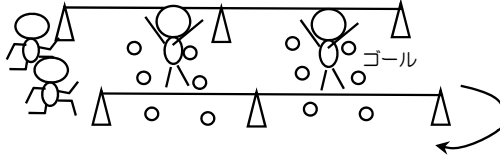
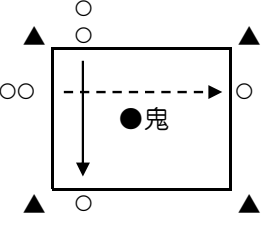
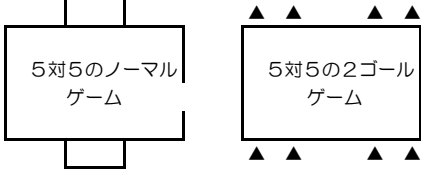
(社)大阪府サッカー協会 キッズ委員会  
キッズエリートWG

■実施日時	2008年 9月 19日 (金)		
■施設名称	東住吉総合高等学校(人工芝)		
■コース・人数	U-7 南コース	22名(予定)	
■指導スタッフ	① 眞田 隆雄		
	② 古川 賢人		
■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
00~03 03~15	<p>■挨拶・体操</p> <p>■W-up (移動鬼ごっこ)</p> <p>安全地帯から安全地帯への移動鬼ごっこ。 全員を3グループに分けて順番に鬼をする。(鬼は適当に) 個人で何回行き来出来たかを競う。 各2分×3セット</p> <p>※♀・・・鬼 ※安全地帯・・・20M×20M ※グリッドの間は25M</p>		<p>※コミュニケーション</p> <p>※名前の再確認</p> <p>※鬼のいないところを狙う(駆け引き)</p>
15~18 18~30	<p>■休憩・給水</p> <p>■トレーニング①</p> <p>高速ドリブル 各自ボールを用意 マーカ-の間はジグザグ マーカ-が途切れているところは一番早いスピードでドリブルする</p> <p>の部分</p> <p>a. フリ-ドリブル b. 右足のみ c. 左足のみ グリッド間は1M程度 の部分 は15M程度</p>		<p>※速いドリブルとゆっくりなドリブルを使い分ける</p> <p>※速いドリブルとゆっくり</p>
30~40	<p>■トレーニング②</p> <p>ドリブル移動ゲーム</p> <p>各自ボールを用意 鬼は5人程度 グリッド間をドリブル移動 鬼にボールを取られたら鬼交代</p> <p>※グリッド15M×10M ※♀・・・鬼</p>		<p>※鬼のいないところを灰ドリブルを意識する。</p>
40~43 43~65	<p>■休憩・給水</p> <p>■ゲーム(ノ-マルゲーム)</p> <p>4チームに分けて総当りのノ-マルゲーム コートは20M×30Mのワンゴール</p>		
担当者自由記入欄			
大コーン8本、マーカ-50個、ピブス7枚×4色、ゴール2セット			

■実施日時		2008 年 11月 28日 ( 金 )	
■施設名称		東住吉総合高等学校 (人工芝)	
■コース・人数		U-7 南コース	22名 (予定)
■指導スタッフ		① 眞田 隆雄	
		② 古川 賢人	
■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
00~03 ~10	■挨拶・体操 ■W-UPボールフィーリング △ △ △ △ △ △ △ <hr/> ○ 一分間に何回コーンに当てられるかを3~4人組で競う 倒れているコーンに当ててもカウントしない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ <hr/> ○		チームワーク ボールフィーリング
10~20	■アイスブレイキング  1人1球 グリッド内 ボール交換 手で ボール交換 足で ドリブルしながら握手 あいてに握手の握る回数 で誕生日を知らせる 一緒だったら座る		コミュニケーション
20~25 25~40	■給水 ■動きづくり&ドリブル(鬼ごっこ)  A~Dの順でドリブル移動 ■には鬼役を配置 ビブスをしっぽにみたて しっぽ通りの要領で鬼はビブス をとる 取られたらAから再びスタート		動きづくり ボールフィーリング 見る 駆け引き
40~60	■ゲーム 4チーム対抗ノーマルゴール ※試合が終わる度に2人交代 5分		
担当者自由記入欄			
大コーン8本、マーカー50個、ビブス7枚×4色、ゴール2セット			


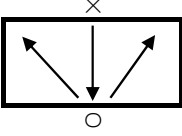
# キッズエリート指導案

(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	2008年12月12日 (金)	
■施設名称	東住吉総合高校G	
■コース・人数	南コース	名(予定)
■指導スタッフ	① 古川	
	② 眞田	
■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・コーチ紹介・ストレッチ	※トレーニングに入る準備 ※指導者との交流
5~15分	<p>鬼ごっこゾーン(関所)くぐり</p> <p>①鬼なしボールつきドリブルでゴールまで</p> <p>②鬼なしボールをキックドリブルでゴールまで</p>  <p>①ピブスをシッポにして鬼に取られないようにゴールまで走り抜けます。(ボールなし)</p> <p>②①でボールあり</p>	<p>運動量の確保</p> <p>ステップワークの経験</p> <p>観ることの意識づけ</p> <p>子どもから工夫の引き出し</p>
15~30分	<p>◇トレーニング</p>  <p>※3人組ボール1個</p> <p>※リレー方式</p> <p>※2人と1人に左図のように別れ、ボールを運ぶ</p> <p>※バリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・片手でボールを持つ(手のひらの上に置く)</li> <li>・手でドリブル</li> <li>・足でドリブル</li> </ul>	<p>鬼・他チームの動きを見る</p> <p>鬼との駆け引き</p> <p>ボールをつなぐ</p> <p>※リレーじゃなくても…</p>
35~55分	<p>◇ゲーム</p>  <p>※15名の場合は、3チーム1チーム休憩。</p> <p>※各ゲーム総当たり3分ゲーム。</p> <p>※ボールが出た場合は、コーチが持っているボールから開始。</p>	<p>*ゲームを楽しむ</p> <p>*フェアプレイの精神</p> <p>*コミュニケーション</p> <p>*積極的に</p>
担当者自由記入欄		
☆ 必要な道具は、ミニゴール2対・コーン・マーカークーン・ピブス		

# キッズエリート指導案※最終案

(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 1 月 30 日 ( 金 )	
■施設名称	東住吉総合高等学校 (人工芝)	
■コース・人数	U-7	25名
■指導スタッフ	① 古川 賢人	
	② 眞田 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
00~05 05~15	<p>■集合・挨拶</p> <p>■W-UP</p> <p><u>鬼ごっこ (ボール有り)</u>                      長方形のグリッド内でドリブルで逃げる                      鬼は最初コーチがする。                      最初はあまりボールを取りに行かず、                      進路を防ぐように邪魔しに行く。                      ボールを鬼に奪われたら鬼交代。                      慣れてきたら鬼を子供に交代 (1~2人)</p> 	<p>※見ながら動く</p> <p>※ボールを守る</p>
15~33	<p>■TR①</p> <p><u>1対1</u>                      5グリッド (各グリッド4~5人)                      ×からボールスタート                      ○は×のいる線上を通過出来たら勝ち。                      ×は奪ったら逆の線上を通過                      勝ち残り。                      正面から来る相手に対してしっかり見てよけて突破。                      グリッドの大きさは縦5M×横8M程度。                      好きなグリッドに移動して行ってもいいが、少ないところにどんでん                      行って回数をこなせるように。</p> 	<p>※相手を見てよける</p> <p>※勝負する</p>
33~35 35~65	<p>■休憩・給水</p> <p>■ゲーム</p> <p>ノーマルゲーム (2コート)</p>	<p>※しっかりよけてみる</p>
担当者自由記入欄		
マーカー40枚、コーン10本程度、ピブス4色×5枚		