

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 6 月 27 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-8 北コース	30名(予定)
■指導スタッフ	① 三 木	
	② 吉 村	

■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	*トレーニングに入る準備 *指導者との交流
5~25分	<p>■ウォーミングUP</p> <p>①グループ作り いろんな動きをしながら、コーチが指示する人数のグループを素早く作る。 1. ボールを片手で持ちながら(指で人数を指示) 2. ボールを頭の上で持ちながら(笛のなった回数で) 3. 自由にドリブルしながら(誕生日月でグループをつくる) 4. 右足限定(左足限定)でドリブルしながら(名前の字数で) 5. 足の裏を使ってドリブルしながら(足し算、引き算の答えで) ※最後は、6人組で終わる。</p> <p>②またくぐりリレー ・6名5チームになり開脚して1列に並び、後ろの人から順にみんなの足の下をくぐりぬける。各チームで競争する。</p> <p>③ボール送り ・②のチームで頭の上をボールを渡していくゲーム。 列の最後の方は、先頭まで人の間をジグザグドリブルでボールを運ぶ。 各チームで競争する。</p>	*選手間のコミュニケーション *素早い判断 *楽しく
30~45分	<p>■トレーニング</p> <p>①ドリブル鬼ごっこ〜的当て 全員で一つのグリッドに入る。 人数の半分の数ボールを入れる。 ボールを持っている人は、 ドリブルをしながら持っていない 人に当てる。当てられたらボールを ドリブルし、持っていない人に当てに行く ※マーカーでグリッド作成 ストップの合図でボールを持っている人が ※30m×30m 負け。</p> <p>②2人組ドリブル鬼ごっこ〜股抜きドリブル じゃんけんして勝てばドリブルで逃げる。負ければドリブルで追いかける。 追いついてボールを当てることができれば再度じゃんけんをする。 ストップの合図で追いかけている人が負け。 3分程度でペア交代。繰り返し。 2人組のうち、1人が股を開いてトンネル、もう1人がいろんなところにある トンネルを通る。コーチの合図で帰ってくる。 トンネルの通り方①自分だけ通る②ボールだけ通る</p>	*ボールを運ぶ、蹴る+観る *避ける、俊敏な動き+観る *仲間を知る *観て運ぶ+蹴る *追いかけてくる相手を だますドリブル *ボールを細かく触る
50~75分	<p>■ノーマルゲーム(5分ゲーム×5試合)</p> <p>①6VS6の5チーム ②ダブルフィールドで行う。 ③図のようにローテーションしていく。</p> <p>※6人5チーム1チーム休憩。</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 *積極的に

担当者自由記入欄

☆ 必要な道具は、ミニゴール2対・コーン12本・マーカーコーン・ピス(あれば4色)
挨拶、取り組む姿勢などの基本的な部分も選手に理解してもらえるよう伝えていく。
初回は、安心感を持って取り組めること、自分の力が発揮できるような雰囲気作りを心がける。(コーチからの言葉がけ、空気)
仲間との交流も大切な部分として捉える。


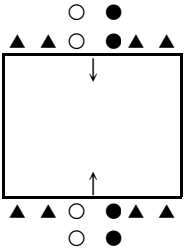
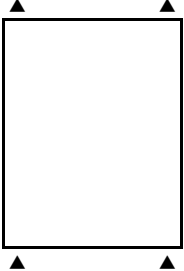
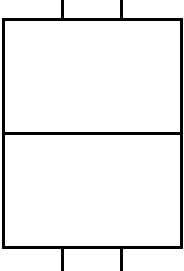
キッズエリート指導案

(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 7 月 18 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-8 北コース	30名(予定)
■指導スタッフ	① 三木	
	② 吉村	
■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	*トレーニングに入る準備 *指導者との交流
5~20分	■ウォーミングUP  <p>①1対1しっぽ取り ・狭いグリッドの中で1対1でしっぽ取りをする。 ・お互いしっぽを付け取られると負け。 ・服や体を引っ張らないように注意する。</p>  <p>②2対2しっぽ取り ・①の方法で2対2のしっぽ取りを行う。 ・2人で駆け引きをして相手チームのしっぽを取る</p> <p>※予め15グリッド準備しておく。 ※2対2のときは、グリッドを広げる。</p>	*ウォーミングアップ *コミュニケーション (楽しく) *ステップワーク
20~25分	(給水)	
25~40分	■トレーニング② ドリブルリレー→ジグザグドリブル 10列マーカーを並べ、各列に選手が3名ずつ並び 対面のコーンを周って次の人にタッチ ①ボール無し ④ドリブル ②ボールを手に乗せて ⑤ジグザグドリブル ③対面のコーン共有 ⑥全員一斉ドリブル	*ボールを運ぶ+観る *避ける、俊敏な動き+観る *バランス感覚を養う
40~45分	(給水)	
45~15分	■ゲーム <p>・ノーマルゲームと、2ゴールゲームのダブルフィールドで行う。 ・図の順番でローテーションする。 ・各ゲーム5分で行う。</p>	*子供達が一番好きなゲームを最後に行う *楽しく *フェアプレー精神
担当者自由記入欄		
☆ 必要な道具は、ミニゴール1対・コーン・マーカーコーン・ピブス(あれば4色)		

■実施日時	2008年10月10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-8北コース	28名(予定)
■指導スタッフ	① 三木	
	② 吉村	

■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・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
5~15分	◇ウォーミング・UP (ボールフィーリング) ボールフィーリング 各自1球ボールを持つ ・高く投げてキャッチ ・背面キャッチ ・地面にお尻をつけてキャッチ ・ワンバウンドキャッチ ・前転キャッチ 2人組ランダム形式 ボールフィーリング ※30m×30m ・ボール交換 ・インサイドパスで交換 ※合間にストレッチ 	*ウォーミングUP *身のこなしと空間認知 *コミュニケーションスキル *声、目、積極性
20~35分	◇トレーニング ○2ゴール1対1  【ルール】 ・○と●の間から矢印の方向へボールを出し1対1を始める。 ・出発した方にある2ゴールに駆け引きをしながらシュートを決める。 【発展】 ・うつ伏せから、コーチが投げた浮きボールが地面についたらスタート ・コーチが投げた浮きボールが地面についたら前回りスタート。 給水	*反射神経 *ボール扱い *1対1の駆け引き *逆をとる動き
40~00分	◇ゲーム ①ラインゴール7対7  ②ノーマルゲーム7対7(+GK)  ・7人4チームに分ける ・5分ゲームで行う。 ・GKは両チーム得点が入れば交代する。 ・2試合終了後給水をする	*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 *積極的に

担当者自由記入欄

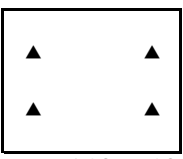
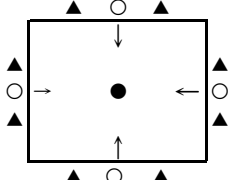
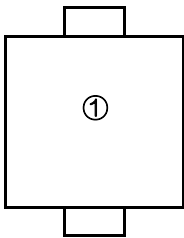
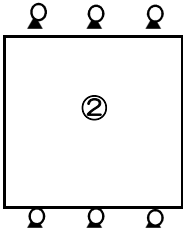
☆ 必要な道具は、ハンドボールゴール1対・マーカー30・コーン8・ピブス7枚×4色

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11月7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-8北コース	28名(予定)
■指導スタッフ	① 三木	
	② 吉村	

■指導案 ※出来るだけ詳しく記入してください


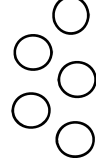


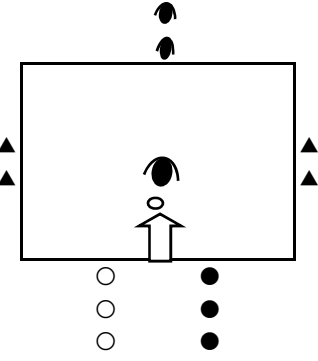
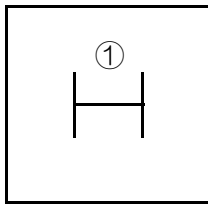
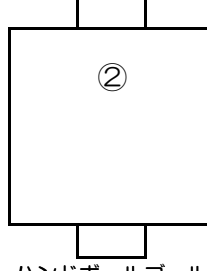
時間	内容	目的
0~5分	あいさつ・トレーニングの流れの説明	*トレーニングに入る準備 *指導者との交流
5~15分	◇ウォーミング・UP (鬼ごっこ) 安全地帯おにごっこ(2グリッド) 【ルール】 ひとつのグリッドに14名。うち、おには3名。おにはピブスを着て手でタッチ。タッチされた鬼は、ピブスを着て鬼になる。 コーンの上(安全地帯)に乗ってればタッチされない。 コーンに乗れるのは1名のみ。後からきた選手には必ずコーンを譲る。  ※20m×20m程度 ※コーン4つ配置 ※2グリッド設置	*ウォーミングアップ *コミュニケーション(楽しく) *ステップワーク *様々な運動経験
20~35分	◇トレーニング ○1対1対1対1対1・4ゴール 【ルール】 ・●にボールを置き各ゴールから1名づつボールを取りに行く。 ・駆け引きをしながら4つのゴールのどれかにシュートを決める。  【発展】 ・うつ伏せからはじめる。 ・仰向けではじめる。 ・前回りではじめる。 ※2グリッドで行う。	*反射神経 *ボール扱い *1対1の駆け引き *逆をとる動き
40~70分	◇ゲーム  ①  ② ①7VS7のノーマルゲーム。GKあり ②7VS7のゲームで、ゴールのかわりに、マーカーの上にボールを乗せ、そのボールを落としたり得点 ボールを落とした者が、ボールを拾いに行く。	*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 *積極的に

担当者自由記入欄

☆ 必要な道具は、ハンドボールゴール1対・コーン・マーカーコーン・ピブス

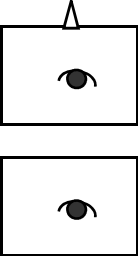
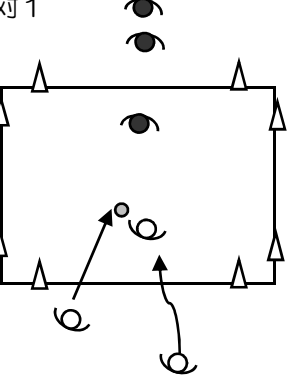
■実施日時	2008年12月19日 (金)	
■施設名称	万博大阪サッカー協会グラウンド	
■コース・人数	U-8北コース	28名(予定)
■指導スタッフ	① 三木	
	② 吉村	

■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	◇ウォーミング・UP (サーキット) ①  ②  ③  ④  ⑤ ●⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ○ ※×2コース ①ジグザグ走 ②ケンケン ③両足ジャンプ ④跳んでくぐる連続 ⑤ボールを転がしてフープに入れる オーガナイズで ①ジグザグドリブル②③ボールを持って④ボールを持ちながら転がる ⑤ボールを蹴って	*ウォーミングアップ *ステップワーク *様々な運動経験 *調整力
25~40分	◇トレーニング ・股抜き1対2  ・最初は、1対1で始める。 ・グリッドの真ん中に足を上げて1人立つ。 ・1対1の駆け引きをし、ボールを持ってるのが、真ん中の足を上げている人の股にボールを通せば、見方になる。 ・1対2になり自分の攻めるゴールにシュートを決める。 ※各グリッド9名程度で3グリッドで行う。	*コーディネーション *反射神経 *駆け引き *1対2
45~70分	 ① ・ミニゴール  ② ①背面ゴール7VS7 ②ノーマルゲーム7VS7 GKあり ハンドボールゴール	*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

☆ 必要な道具は、ハンドボールゴール1対・ミニゴール1対・コーン16本
バー8本・マーカーコーン・フープ22個・ピブス3色(各7枚)

■実施日時	2009年2月20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-8北コース	28名（予定）
■指導スタッフ	① 吉村☆	
	② 三木	
■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
5~15分	<p>◇W-UP</p> <p>・関所やぶり</p>  <p>・7人×4グループ</p> <p>・関所内の鬼にしっぽ（ピブス）を捕られないように関所を突破する</p> <p>・しっぽを獲ったら鬼交代</p> <p>スタートからのスピードを生かして突破する</p> <p>給水</p>	<p>*ウォーミングアップ</p> <p>*ステップワーク</p> <p>※積極的にしかける</p> <p>※スピードある駆け引き</p>
20~35分	<p>◇トレーニング</p> <p>・1対1</p>  <p>・7人×4グループ</p> <p>・仲間を追い越してボールを受ける</p> <p>ボールを受けたら1対1</p> <p>・対面のゲート（2箇所）をドリブル通過した方が勝ち</p> <p>追い越してきたスピードを生かしてしかける</p> <p>給水</p>	<p>※積極的にしかける</p> <p>※スピードある駆け引き</p>
40~75分	<p>◇ゲーム（10分ゲーム×3）</p> <p>6チーム分け（5名×6チーム）</p> <p>全コートノーマルゲーム ・ハンドボールゴール使用</p>	<p>*ゲームを楽しむ</p> <p>*積極的にしかける</p>
担当者自由記入欄		
☆ 必要な道具は、ハンドボールゴール3対・コーン32本 マーカー・ピブス6色（各5枚）		