

# 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 20 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-8	26名
■指導スタッフ	①寺尾 和也	
	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 ビブス色分け鬼ごっこ 半数に分かれて各グリッドに入る。 ビブスを持っている人が鬼役。 鬼1人からスタート。タッチされたら交替。 慣れてきたらビブスを増やし、コーチが言った色が鬼。(鬼は1人) 徐々に鬼の数を増やしていく。 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">             ×=鬼、○=逃げる人  <table style="border-collapse: collapse; margin: auto;"> <tr><td></td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td></td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>×</td><td></td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> </div> ※マーカで2グリッド作成 ※20M×20M		○	○	○		○	○	×		○	○			○	○	※体を温める ※ステップワーク ※観て避ける+判断する
	○	○															
○		○															
○	×																
○	○																
	○	○															
15~18	■(給水・休憩)																
18~28	■トレーニング ①またぐりリレー・・・6、7名のグループになり開脚して一列に並び後ろの人からみんなの足の下を潜り抜ける。競争で行う。 ②ボール送り・・・①のチームで頭の上からボールを渡していくゲーム。列の最後の人は先頭までジグザグドリブル。各チーム競争。	※チームメートと交流															
28~40	■トレーニング 障害物ドリブル 半数に分かれてグリッドに入る。 半分の子供にボールを持たせて、残りの半分には股を開けさせてグリッドの中に立たせる。90秒間で何回通せたかを競う。 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <table style="border-collapse: collapse; margin: auto;"> <tr><td>×○</td><td>△</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td></td><td>△</td></tr> <tr><td>×○</td><td>×○</td><td>△</td></tr> <tr><td></td><td>△</td><td>×○</td></tr> <tr><td>△</td><td>×○</td><td>×○</td></tr> </table> </div> ①手でボールを転がし、股を通したら自分も股をくぐる。 ②ボールは股を通さず自分だけ股をくぐる※20M×20M 2グリッド ③ドリブルで①、②を行う。 ※△・・・股を開ける子 連続で同じ股をくぐることは出来ない。 ※×・・・ボールを持つ子 慣れてきたらコーチが邪魔するのも良い。 ※○・・・ボール	×○	△		△		△	×○	×○	△		△	×○	△	×○	×○	※ボールを細かく触る ※股を開けている人を探す
×○	△																
△		△															
×○	×○	△															
	△	×○															
△	×○	×○															
40~43	■(給水・休憩)																
43~60	■ゲーム 5対5のノーマルゲーム(5チーム) 2コートで各チーム3試合(4分×3ゲーム)	※勝ち負けではなく楽しむ															

担当者自由記入欄

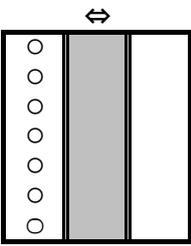
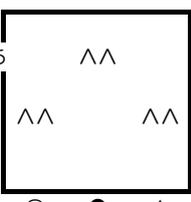
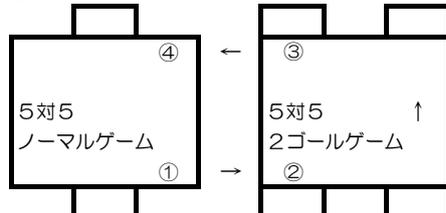
必要備品・・・マーカー40枚程度、ビブス4色×6枚、ゴール2対、ボール20球

# 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 10 月 24 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-8	26名
■指導スタッフ	①寺尾 和也	
	②古川 賢人	

■指導案 ※出来るだけ詳しく記入してください

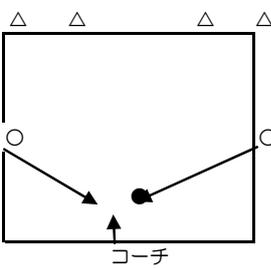
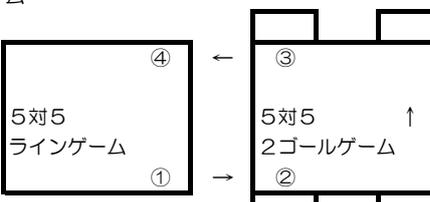
時間	内容	目的
00~05 05~15	<p>■集合・挨拶・自己紹介</p> <p>■W-UP (鬼ごっこ)</p> <p>川渡り鬼ごっこ 1グリッド 最初は鬼はコーチがする。 鬼のいる危険地帯を作り、そこに鬼が待ち受けている。片方の対岸に宝物(マーカー)を置いておき、それを対岸まで持っていく。 タッチされたら宝物は鬼に取られる。何個持っていけるか競う。 慣れてきたら鬼をコーチから子供達に替わってもらう。</p> <p>①ボール無し      ②ドリブルで行う</p>  <p>・20M×30M程度 ■・・・危険地帯 ○・・・マーカー</p>	<p>※名前の再確認</p> <p>※タッチされてもいいので どンドントライする ※緩急を上手く使う</p>
15~18 18~35	<p>■(給水・休憩)</p> <p>■トレーニング</p> <p>3ゴール1対1対1 各グリッドにゴールを3つ 3つのゴールのうちどれか1つ通貨で勝ち ボールはコーチから出す。 【バリエーション】 ①長座で座ってスタート ②うつ伏せになってスタート ③中央でボールに足の裏をつけてスタート</p>  <p>※2グリッド 15M×15M程度 ※ゴールは大コーンで作成</p> <p>○ ● ▲ ○ ● ▲ ○ ● ▲</p>	<p>※コーディネーション</p> <p>※反射神経</p> <p>※駆け引き</p>
35~38 38~60	<p>■(休憩・給水)</p> <p>■ゲーム</p>  <p>※ダブルフィールド ※⑤の休憩も入れて5グループでまわす</p>	<p>※楽しく</p> <p>※フェアプレー精神</p>

担当者自由記入欄

必要備品・・・マーカー40枚程度、大コーン10本、ミニコーン20本、ボール(人数分)、ゴール1対、ピンス5色×7枚

# キッズエリート指導案(寺尾案)

(社)大阪府サッカー協会 キッズ委員会  
キッズエリートWG

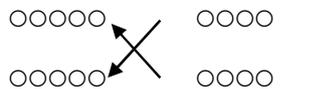
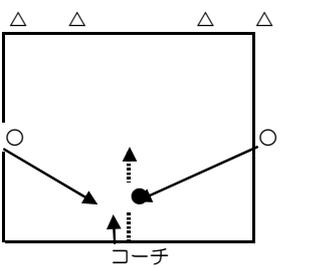
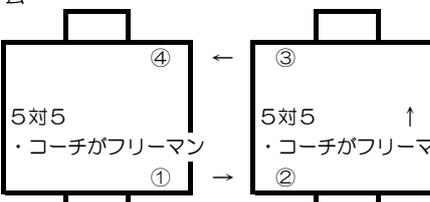
■実施日時	2008 年 11 月 14 日 ( 金 )	
■施設名称	東住吉総合高等学校 (人工芝)	
■コース・人数	南コース U-8	26名
■指導スタッフ	①寺尾 和也	
	②古川 賢人	
■指導案	※出来るだけ詳しく記入してください	
時間	内容	目的
00~05 05~15	<p>■集合・挨拶</p> <p>■W-UP (リレー)</p> <p>・2チームに別れてリレーを行う</p>  <p>・ドリブルでコーンをスラロームした後で斜めにパスを出し選手は自分の列に戻る。</p>	<p>※元気よく大きい声で</p> <p>※パスを出す前に両方見る</p> <p>※ドリブルの時に状況を見る</p>
15~18 18~35	<p>■(給水・休憩)</p> <p>■トレーニング</p> <p>・2ゴールで1対1</p> 	<p>※ドリブルをしながら2つのゴールを意識する。</p> <p>※駆け引き</p>
35~38 38~60	<p>■(休憩・給水)</p> <p>■ゲーム</p>  <p>※ダブルフィールド</p> <p>※⑤の休憩も入れて5グループでまわす</p>	<p>※楽しく</p> <p>※フェアプレー精神</p>
担当者自由記入欄		
必要備品・・・マーカー20枚程度、ミニコーン8本、ボール(人数分)、ゴール2対、ピブス5色×6枚		

# キッズエリート指導案(寺尾案)

(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	東住吉総合高等学校 (人工芝)	
■コース・人数	南コース U-8	26名
■指導スタッフ	①寺尾 和也	
	②古川 賢人	

■指導案 ※出来るだけ詳しく記入してください

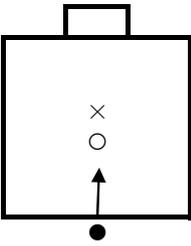
時間	内容	目的
00~05 05~15	<p>■集合・挨拶</p> <p>■W-UP</p> <p>・4グループに分かれてパス交換を行う</p>  <p>・パスを斜めに出し、選手はまっすぐ走り、列に並ぶ。</p>	<p>※元気よく大きい声で</p> <p>※パスを出す前に状況を見る</p> <p>※しっかりと声を出す</p>
15~18 18~35	<p>■(給水・休憩)</p> <p>■トレーニング</p> <p>・2ゴールで1対1 (コーチとワンツースをしてからゴールを狙う)</p>  <p>コーチ</p>	<p>※ドリブルをしながら2つのゴールを意識する。</p> <p>※駆け引き</p> <p>※正確なパスを出す</p>
35~38 38~60	<p>■(休憩・給水)</p> <p>■ゲーム</p>  <p>④ ← ③</p> <p>↓ 5対5 ・コーチがフリーマン ① → 5対5 ・コーチがフリーマ ② ↑</p> <p>※ダブルフィールド</p> <p>※⑤の休憩も入れて5グループでまわす</p> <p>※コーチとパス交換で1ポイント、3ポイントで1点。</p>	<p>※楽しく</p> <p>※フェアプレー精神</p>

担当者自由記入欄

必要備品・・・マーカー20枚程度、ミニコーン8本、ボール(人数分)、ゴール2対、ピブス5色×6枚

# 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	2009 年 1 月 16 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-8	26名
■指導スタッフ	①寺尾 和也	
	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
00~02 02~10	<p>■集合・挨拶</p> <p>■W-UP</p> <p>①二人組みのうち、一人はうつ伏せになり、一人はそれを仰向けにさせる。 うつ伏せの人は仰向けにされないようにする。</p> <p>②すもう</p>	<p>※体の使い方や力の入れ方を考える。</p> <p>※重心を下げる。</p>
10~20	<p>■グリッドの中でボールキープ (2グループ)</p> <p>※ボールを守る、体、腕の使い方</p>	
20~23 23~35	<p>■ (給水・休憩)</p> <p>■トレーニング</p> <p>①相手を背負っての1対1</p> <p>※ボールを隠す</p> <p>※体、腕の使い方の工夫</p> <p>※時間をかけない</p>	<p>※楽しく</p> <p>※フェアプレー精神</p>
35~38 38~60	<p>■ (休憩・給水)</p> <p>■ゲーム (2コート)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>5対5 ラインゲーム</p> </div>	
		
担当者自由記入欄		

# 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		2009年 2月 13日 (金)	
■施設名称		東住吉総合高等学校 (人工芝)	
■コース・人数		U-8	26名
■指導スタッフ		① 古川 賢人	
		② 寺尾 和也	
■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	<b>■集合・挨拶</b> <b>■W-up</b> ボール出し 2グループに分け、全員ボールを持ってドリブル。 ①最後まで持っていた人の勝ち。 ②2チームに分け、代表者を決めてその選手を全員で守る。		※ボールを取りに行く ※奪われないように
15~30	<b>■トレーニング①</b> 1v.s.1 2グリッド 同時にスタートし、先に触ったほうが OF。シュートまで。		※相手より先にボールを触る ※スピードに乗ってプレーする
30~35 35~65	<b>■休憩・給水</b> <b>■ゲーム</b> ノーマルゲーム。 フェスティバル方式で5列に並ばせ先頭がゲームに。 1ゲーム4分。 2点先取で勝ち残り。		