

■実施日時	2008 年 6 月 27 日 (金)	
■施設名称	万博大阪サッカーグラウンド (人工芝)	
■コース・人数	北コース	30名 (予定)
■指導スタッフ	①二村	
	②定森	

■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・体操	
05~10	■W-up <u>仲間集め</u> 【オーガナイズ・ルール】 色々な条件の仲間で集まる (人数・誕生日・靴の色 etc..)	*アイスブレイク
10~20	<u>島わり鬼ごっこ</u> 【オーガナイズ・ルール】 サークル (島) を3つ、15m間隔。鬼 (サメ) は5名。 鬼にタッチされないようにサークルを移動すれば1点。 鬼にタッチされればその場でボールにすわる。仲間に 再びタッチされれば生き返る。鬼はサークルに入れない。 【バリエーション】 全員ボールをドリブルしながら行う。鬼はボールにタッチ。	*コーディネーション *ステップワーク *逆をとる動き *みる *様々な運動経験 *チームワーク *楽しく
20~25	(給水)	
25~30	■TR① <u>ボールとり競争</u> 【オーガナイズ・ルール】 2人1組で向かい合いボールを真ん中に置く。コーチの ポーズのマネをする。(頭・肩・おなか・おしり etc..) 『ボール!』の合図で早く手でボールをとったら勝ち。	*ボールフィーリング *反射神経
30~35	■TR② <u>スクリーン</u> 【オーガナイズ・ルール】 TR①のオーガナイズ・ルールで1対1のスクリーン。	*ボールフィーリング
35~50	■TR③ <u>ライン1対1</u> 【オーガナイズ・ルール】 コーンを7~8m間隔で置く。2人1組。 コーン間のラインをはさんで立ち1対1。相手側スペース には入れない。 (攻撃側) コーンにボールを置いたら1点 (守備側) コーンに触れていたらボールを置かれない 30秒間で攻守交替。	*ボールフィーリング *1対1 *フェイント *ターン *ステップワーク
50~55	(給水)	
55~70	■ゲーム <u>勝ち残りゲーム</u> 【オーガナイズ・ルール】 ダブルフィールド・5チーム J1で勝てば残留、負ければJ2 J2で勝てばJ1、負ければサポーター	

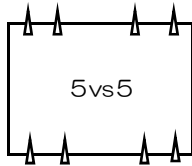
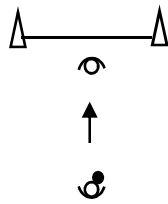
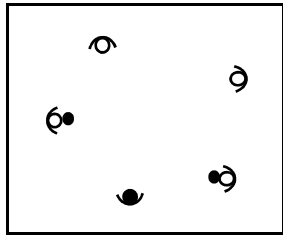
担当者自由記入欄

※ゴール2対・コーン (大) 人数分・マーカーコーン・ピブス6枚×5色

■実施日時	2008 年 9 月 5 日 （ 金 ）	
■施設名称	万博大阪サッカーグラウンド（人工芝）	
■コース・人数	北コース	30名（予定）
■指導スタッフ	①二村	
	②吉村	

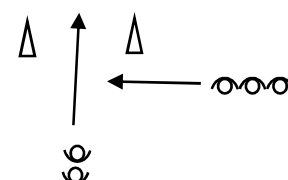
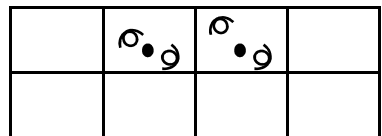
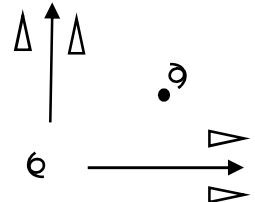
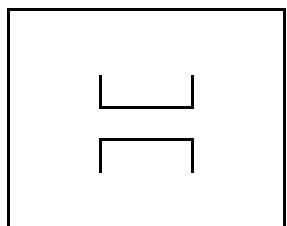
■指導案 ※出来るだけ詳しく記入してください

時間	内容	目的
00~05	■集合・挨拶・体操・グルーピング	
05~15	<p>■W-up <u>安全ボール鬼ごっこ</u></p> <p>【オーガナイズ・ルール】 5人1組/ボール2個/鬼1人/6グリッド ボールをもっていればタッチされない。 ボールを持っていない選手を助ける。 終了時に鬼の選手はとなりのグリッドに移動。</p> <p>【バリエーション】 ・ボールを手で扱う ・ボールを足で扱う</p>	<p>*コミュニケーション *コーディネーション *ステップワーク *逆をとる動き *みる *様々な運動経験 *楽しく</p>
15~20 20~35	<p>(給水)</p> <p>■TR① <u>ドリブル・ターン・ボールタッチ</u></p> <p>【オーガナイズ・ルール】 5人1組/各自ボール1個 グリッドは上記のオーガナイズを利用。 各グリッド内で様々なドリブル・ターン・ボールタッチを行う。</p> <p>・フリー ・インサイドフック ・アウトサイドフック ・ステップオーバー ・クライフターン ・ボールタッチ（足の裏・インサイド）etc...</p>	
35~50	<p>■TR③ <u>1対1</u></p> <p>【オーガナイズ・ルール】 2人1組/ボール1個 ボールを持ってコーンの間を通過すれば1点。 コーンの間にボールを置けば3点。</p> <p>【バリエーション】 ・ボールを手で扱う ・ボールを足で扱う</p>	<p>*ボールフィーリング *フェイント *ターン *ステップワーク *かけひき</p>
50~55 55~70	<p>(給水)</p> <p>■ゲーム <u>4ゴールゲーム</u></p> <p>【オーガナイズ・ルール】 トリプルフィールド/6チーム ドリブル通過1点 ラインゴール3点</p>	



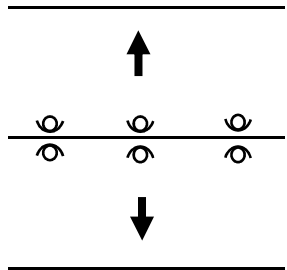
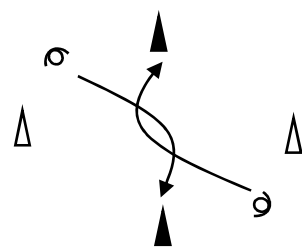
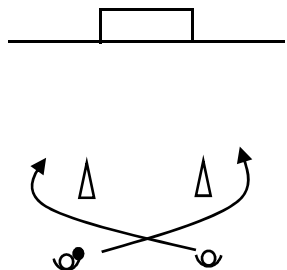
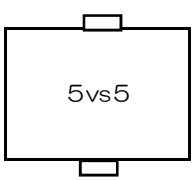
担当者自由記入欄

■実施日時	2008 年 12 月 5 日 (金)	
■施設名称	万博大阪サッカーグラウンド (人工芝)	
■コース・人数	北コース (第4回)	30名 (予定)
■指導スタッフ	①二村	
	②	

時間	内容	目的	
00~05	■集合・挨拶・体操		
05~15	■W-up <u>1対1 通りぬけ</u> 【オーガナイズ・ルール】 ボールなし。3箇所。 フェの合図でOFはコーンの間を通り抜ける。 DFはOFの選手をタッチする。 【バリエーション】 ・ボールあり		*コーディネーション *かけひき (逆をとる) *みる
15~20 20~30	(給水) ■TR① <u>1対1 ボールキープ</u> 【オーガナイズ・ルール】 1グリッドに2人。 各グリッド内で1対1 ボールキープ。 【いろいろなはじめ方】 お腹ではさむ、おしりではさむ etc...		*スクリーン *ボールを奪われない
30~35 35~50	(給水) ■TR② <u>1対1</u> 【オーガナイズ・ルール】 コーンゴール2ヶ所 (角度をつける) DFがパスでスタート。 OFはどちらかのコーンをドリブルで通過すれば勝ち。 DFはボールを奪い、3秒間スクリーンで勝ち。		*みる *ステップワーク *かけひき (逆をとる) *ボールコントロール
50~55 55~70	(給水) ■ゲーム <u>ゲーム (背面ゴール)</u> 【オーガナイズ・ルール】 ダブルフィールド / 6チーム 3チームローテーション		

担当者自由記入欄

■実施日時	2009 年 1 月 23 日 （ 金 ）	
■施設名称	万博大阪サッカーグラウンド（人工芝）	
■コース・人数	U-9／北コース（第4回）	30名（予定）
■指導スタッフ	①二村	
	②定森	

時間	内容	目的	
00~05	■集合・挨拶・体操		
05~15	■W-up <u>2人しっぽとり</u> 【オーガナイズ・ルール】 2人1組／しっぽ 背中合わせにすわり、合図でコーチの指した方向のラインまでに逃げる。しっぽを取られたら負け。 【バリエーション】 ・前向き ・うつぶせ ・けんけん		＊コーディネーション （起き上がる・立ち上がる） ＊ステップワーク ＊楽しく
15~20 20~30	（給水） ■TR① <u>ドリブル・フェイント</u> 【オーガナイズ・ルール】 中央へドリブル、フェイント。 1)右へかわして白コーンへ 2)左へかわして黒コーンへ		＊ボールフィーリング ＊個人のスキルアップ ＊相手の背後へ
30~35 35~50	■TR③ <u>1対1</u> 【オーガナイズ・ルール】 合図でコーンをまわり1対1 フィニッシュはゴールへシュート ディフェンスはボールを奪ったらコーンの間を通過。		＊ターン ＊ステップワーク ＊かけひき ＊緩急
50~55 55~70	（給水） ■ゲーム <u>ダッシュゲーム</u> 【オーガナイズ・ルール】 トリプルフィールド／6チーム 得点をしたチームは、全員ゴールの後ろをまわる。 相手チームはその間にゲームを再開してもよい。		

担当者自由記入欄

※10/10雨天中止スライド分

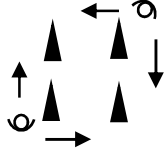
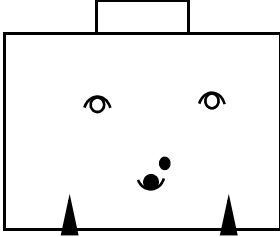
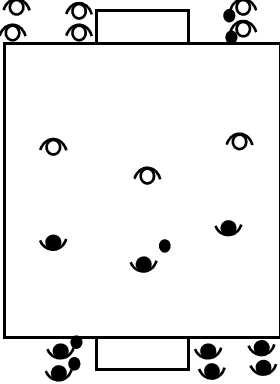
■実施日時	2009 年 2 月 6 日 （ 金 ）	
■施設名称	万博大阪サッカーグラウンド（人工芝）	
■コース・人数	U-9／北コース（第5回）	30名（予定）
■指導スタッフ	①二村	
	②吉村	

時間	内容	目的
00~05	■集合・挨拶・体操	
05~10	■W-up <u>タッチゲーム</u> 【オーガナイズ・ルール】 2人1組 向かい合って手をつなぎ、つないでいない方の手で指定された相手の場所をタッチする。 （背中・おしり・もも・ふくらはぎ・スパイク etc…）	*楽しく *コーディネーション
10~25	■TR① <u>コーン移動</u> 【オーガナイズ・ルール】 5人1組、コーン4つ（5m×5m） コーンからコーンへ移動すれば1点。 コーンのない選手のすきをみて素早く移動する。 【バリエーション】 ボールあり ※ボールコントロールに注意	*観る *コミュニケーション *判断
25~30	（給水）	
30~50	■TR② <u>1対1</u> 【オーガナイズ・ルール】 3ヶ所設置、ハンドボールゴールを使用 OPはジグザグドリブル、DPはコーンジャンプでスタート。 OPはゴールへシュート。DPはゴールラインの反対側のラインを通過する。	*ゴールを目指す *逆をとる *フィニッシュ *観る
50~55	（給水）	
55~70	■ゲーム <u>8対8（7vs7）</u> 【オーガナイズ・ルール】 ダブルフィールド／4チーム （フルピッチ1／4コート） GKなし	

担当者自由記入欄

- ※ハンドボールゴール（2対）
- ※コーン大（24個）
- ※マーカー数個
- ※ピス（8枚×4色）

■実施日時	2009 年 2 月 20 日 （ 金 ）	
■施設名称	万博大阪サッカーグラウンド（人工芝）	
■コース・人数	U-9／北コース（第6回）	30名（予定）
■指導スタッフ	①二村	
	②寺澤	

時間	内容	目的	
00~05	■集合・挨拶・体操		
05~10	■W-up <u>対面おにごっこ</u> 【オーガナイズ・ルール】 2人1組 向かい合って4隅の周りでおにごっこ。 30秒間で役割交代。		*楽しく *ステップワーク *身体を温める
10~25	■TR① <u>1対2</u> 【オーガナイズ・ルール】 6~7人1組 OP1、DP2 OPはゴール、DPはコーンゴール		*ゴールを目指す *ドリブルテクニック （個で打開）
25~30	（給水）		
30~50	■Game <u>3対3連続ゲーム</u> 【オーガナイズ・ルール】 1チーム9人 チームで3人3グループに分ける。 ゴールを奪えば連続で続ける。ゴールを奪われたら次のグループがボールを持ってスタート。 同じグループが3連勝すればチームに1点。		*ゴールを目指す *1対1の技術 *観る *判断 *攻守の切り替え
	<u>3対3ミニゲーム</u> 【オーガナイズ・ルール】 上記ゲームをしていないチームで行う キッズゴールorコーンゴール（他カテゴリーの用具使用の様子をみて…）		

担当者自由記入欄

- ※ハンドボールゴール（2対）
- ※キッズゴール（1対） ※ゲーム時のみ
- ※マーカー（数個）・コーン大（8個）
- ※ピブス（10枚×3色）