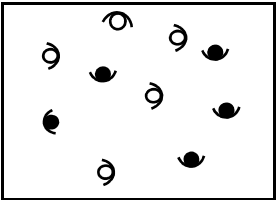
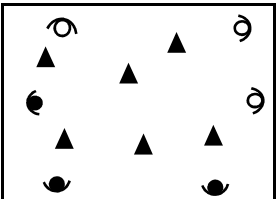
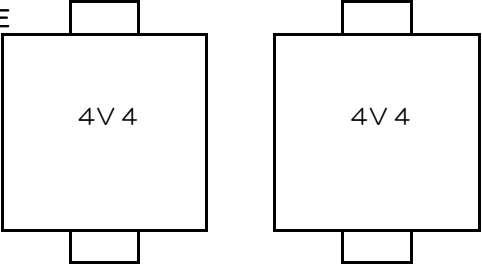


キッズエリート指導案

(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	
■コース・人数	南コース	25名
■指導スタッフ	①河野	
	②真田	

■指導案 ※出来るだけ詳しく記入してください

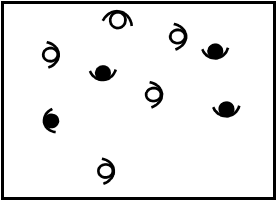
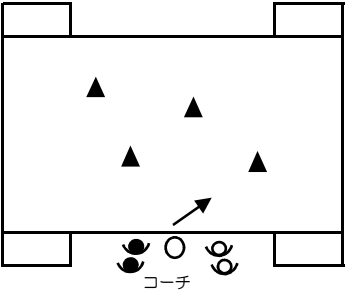
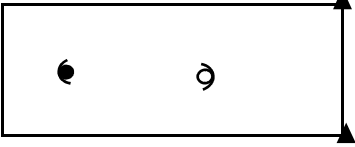
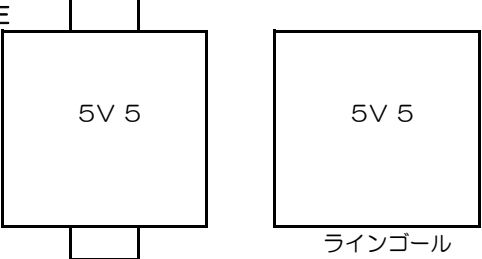
時間	内容	目的
0~5 05~20	<p>集合・挨拶 W-up アイスブレイク&コーディネーション</p>  <ol style="list-style-type: none"> ① コーチの指示で集まる (数字、誕生日、etc) ② コーディネーション <ol style="list-style-type: none"> 1. ランニング&サイドステップ 2. バックラン 3. 左手で右のかかとタッチ 4. 右手で左のかかとタッチ 5. 左手で右のインサイドタッチ 6. 右手で左のインサイドタッチ 7. 両腕を前方回旋しながらスキップ 8. ワンステップでももの下で手をたたいて進む 	<p>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>
20~45	<p>TR 1 ドリブル&ターン</p>  <ol style="list-style-type: none"> ① 各マーカーからスタートコーンの前でターン <ol style="list-style-type: none"> 1. インサイドターン 2. アウトサイドターン 3. ジャンプターン 4. クライフトーン 5. シザースターン 6. Uターン(足の裏) 	<p>個々のスキルを確認 両足を使う</p>
45~70	<p>GAME</p>  <p>ラインアウトすれば手で ボールを取った方から始める</p>	<p>個々のスキルを確認 enjoy</p>
70~75	C-Down	

担当者自由記入欄

※マーカー
※コーン

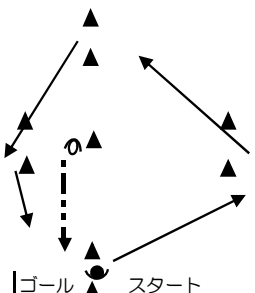
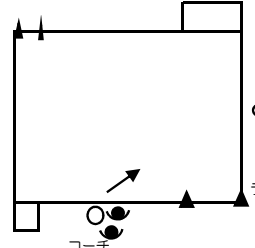
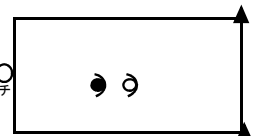
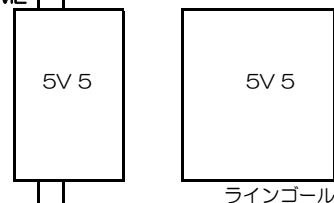
■実施日時	2008 年 9月 19日 (金)	
■施設名称	東住吉総合	
■コース・人数	南コース	25名
■指導スタッフ	①河野	
	②寺澤	

■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 05~20	<p>集合・挨拶 W-up アイスブレイク&コーディネーション</p>  <ol style="list-style-type: none"> ① コーチの指示で集まる (数字、誕生日、etc) ② コーディネーション ③ 進化じゃんけん 出会った人とじゃんけんをし勝てば以下の動きに進化する。負ければ退化。 1、ボールを持つ 2、手でドリブル 3、ドリブル (イン) 4、ドリブル (アウト) 5、ドリブル (ソール) 	<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>
20~45	<p>TR 1 1 VS 1</p> <p>①</p>  <p>コーチから配給 (どちらかに有利になる) ゴールすればコーチからボールを受ける (2点まで) OP OF DFのスタート位置を変える</p> <p>②</p>  <p>ラインゴール ボールを奪うと反対側のライン突破</p>	<p>観る 個々のスキルを確認 両足を使う 駆け引き</p> <p>駆け引き ボールコントロール</p>
45~70	<p>GAME</p>  <p>ラインアウトすれば手で ボールを取った方から始める ゴールしても手でとれば コーナーキックになる</p>	<p>個々のスキルを確認 enjoy</p>
70~75	C-Down	

担当者自由記入欄

- ※マーカー
- ※コーン
- ※ピブス

■実施日時	2008 年 11月 28日 (金)	
■施設名称	東住吉総合	
■コース・人数	南コース	25名
■指導スタッフ	①河野 ②寺澤	
■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 05~20	<p>集合・挨拶 W-upドリブルおにごっこ</p>  <p>スタートすれば各ゲートを順に通り鬼に追いつかれなければシュートを打つ</p>	<p>スピードを上げる ボールコントロール</p>
20~45	<p>TR 1 1 VS 1 + アルファ</p>  <p>コーチから配給 ゴールすればコーチからボールを受け取る(2点まで) OP ボール保持者が困っていればもう一人がかかわる</p> <p>②</p>  <p>ラインゴール ボールを奪うとグリットの外へ出る</p>	<p>観る 個々のスキルを確認 両足を使う 駆け引き</p> <p>身体をうまく使う ボールを奪われない コントロール</p>
45~70	<p>GAME</p>  <p>ラインアウトすれば手でボールを取った方から始める ゴールしても手でとればコーナーキックになる</p>	<p>個々のスキルを確認 enjoy</p>
70~75	C-Down	
担当者自由記入欄		
<p>※マーカ ※コーン ※ピブス</p>		

■実施日時	2008 年 12月 19日 (金)	
■施設名称	万博FAグラウンド	
■コース・人数	U-9・南	25名
■指導スタッフ	① 河野	
	② 寺澤	

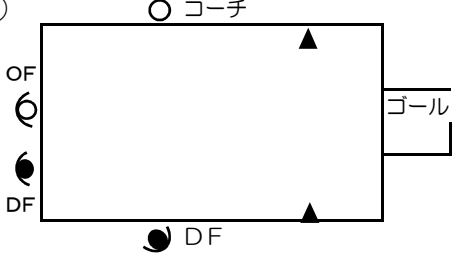
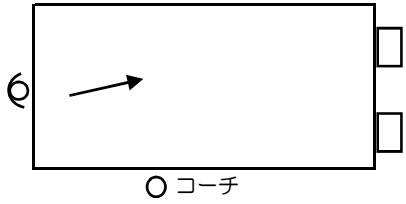
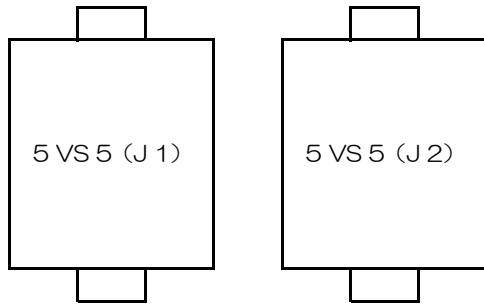
■指導案 ※出来るだけ詳しく記入してください

時間	内容	目的
0~5分 5~15分	<p>■集合・挨拶</p> <p>■W-up 王様じゃんけん</p> <ul style="list-style-type: none"> ゴールを目指し進んでいく。1列目の誰か一人とじゃんけんをし、勝てば2列、3列と進んでいく。最後に王様に勝ち、ゴールのなかに入れば1点。得点した場合、じゃんけんには負けた場合は再度スタートから開始。 時間がきたら攻守交替。 【発展】 ドリブルで進んで、最後はシュート。 	<ul style="list-style-type: none"> ウォーミングアップ 楽しく
15~30分	<p>■TR 1 ボールコントロール</p> <ul style="list-style-type: none"> 外側と内側でパス交換。内側は外側からパスを受け、外側へリターンパス。1度のパス交換で1点。時間内に何得点かを競う。 外側は移動せず、内側だけが移動する。 パス交換後の移動の際、パス交換をした両隣への移動はなし。 時間がきたら内・外側の交替。 ①ハンドパスで交換 ②浮き球をウェッジコントロール →リターン ③浮き玉を胸か太腿でトラップし、ウェッジ→リターン 	<ul style="list-style-type: none"> パス交換での声かけ コミュニケーション 浮き球のコントロール 周りをよく見る
30~40分	<p>■TR 2 浮き球のコントロールからシュート</p> <ul style="list-style-type: none"> コーチからの浮き玉の配球をコントロールし、シュート。 ①ウェッジコントロール→シュート ②浮き玉を胸か太腿でトラップし、ウェッジコントロール→シュート 	<ul style="list-style-type: none"> 浮き球のコントロール フィニッシュ
40~70分	<p>■GAME</p> <ul style="list-style-type: none"> 5対5 ①コートはノーマルゲーム ②コートはラインアウトした場合、すべてスローインから再開 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく 浮き球のコントロール フィニッシュ コミュニケーション
70~75分	<p>■C-down</p>	

- 準備物
- ・マーカー20~30枚程度
 - ・ミニゴール2対
 - ・ピブス 5枚×2色 or 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	2009 年 2月 13日 (金)	
■施設名称	東住吉総合	
■コース・人数	南コース	25名
■指導スタッフ	①河野	
	②寺澤	
■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 05~30	<p>集合・挨拶 W-up 1vs1</p> <p>①</p>  <p>・コーチからの配球。 ・コーンの間を通過してからシュートする。 ・OFが通過したらDFは終わり。 ・DFはボールを奪うと、コーチにパス。</p>	<p>観る かけひき ボールコントロール 速いドリブルでしかける</p>
	<p>②</p>  <p>・シュートを打てばすぐにDF</p>	<p>観る 観ておく 1stタッチから積極的に</p>
35~70	 <p>・勝てばJ1、負ければJ2で試合をする。 ・ラインアウトすれば手でボールを取った方から始める。ゴールしても手でとればコーナーキックになる。</p>	<p>enjoy</p>
70~75	C-Down お話	
担当者自由記入欄		
<p>※マーカー ※コーン ※ピブス</p>		