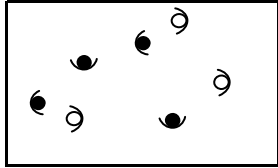
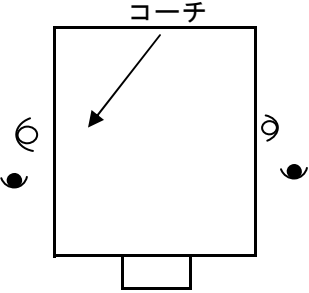
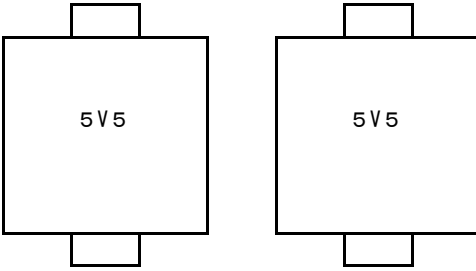


キッズエリート指導案

(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 9月 18日 (金)	
■施設名称	東海岩室フットサルコート	
■コース・人数	U10	28名
■指導スタッフ	①河野	
	②二村	

■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 05~20	<p>集合・挨拶</p> <p>【 あいさつ 】</p> <p>【 W-UP 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きづくり ・おしりタッチおにごっこ さまざまなステップで ・ストレッチ 	<p>闇雲に追い回すのではなく、 身体の向きや位置関係を意識</p>
20~30	<p>【 TR1 ターン】</p>  <p>インサイドフック アウトサイドフック ジャンプターン ドラッグバック クライフターン</p>	<p>* ボールマスターリー * スキルアップ * アラート</p>
30~50	<p>【 TR2 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・連続した1対1 <p>コーチからどちらかのOFに配球その後、1対1 ゴールすれば連続で配球しゴールを狙うDFはボールを奪ったらコーチへパスか ドリブルでラインアウト</p> 	<p>かけひき 攻撃側の動き出し。 ボールを受ける体の向き</p>
50~70	<p>【 GAME 】</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