

実施日時	2009 年 11 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 - 10 (第6回)	28名
指導スタッフ	二村	
	定森	

時間	内容	目的
00-05	集合・挨拶	
05-20	W-up 1) 動きづくり ステップワーク 2) コーンとり ボールなし ボールあり	* コーディネーション * 観る * かけひき
20-30	TR1 2対1の突破 2対1で2つのグリッドを突破	* 観る・かけひき * 突破 or パス * ボールコントロール (ファーストタッチ) * 身体の向き
30-35	(給水)	
35-50	TR2 2対1～フィニッシュ パスした選手がオーバーラップ。 2対1でゴールを目差す。	* 観る・かけひき * 突破 or パス * パスの質 * ボールコントロール (ファーストタッチ) * 身体の向き * サポートの質
50-55	(給水)	
55-75	GAME ・ 4 v s 4 ・ ダブルフィールド ・ マルチボールシステム	

担当者自由記入欄

フットサルゴール2対
コーン25本 マーカー32
ピブス2色×9枚