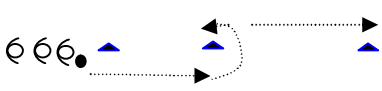

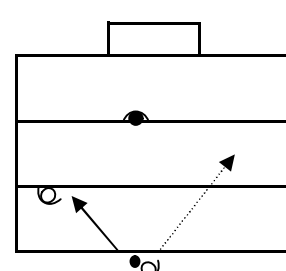
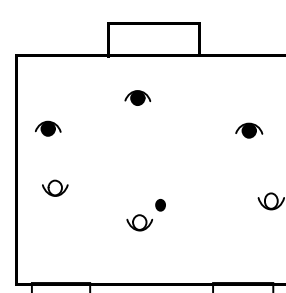


実施日時	2009 年 12 月 4 日 (金)	
施設名称	SPORTS PARK 東海岩室	
コース・人数	U - 10 (第7回)	28名
指導スタッフ	二村	
	吉村	

時間	内容	目的
00-05	集合・挨拶	
05-20	W-up <u>1) 動きづくり</u> ステップワーク <u>2) ボールワーク</u> 	* コーディネーション * アジリティ * 身体をあたためる * 質にこだわる (基礎技術)
20-30	TR1 <u>パス&コントロール</u> 3人組パス交換。 3往復で役割交代。 	* コントロールの質 (ファーストタッチ) * 身体の向き * 観る * パスの質 * コントロールからパスまで を速く
30-35	(給水)	
35-50	TR2 <u>1対1+サポート</u> オフェンス・ディフェンスともにライン上。 オフェンスはパスを受けてスタート。 パサーも関わり2対1をつくりゴールを 目差す。 	* 観る・かけひき * コントロールの質 (ファーストタッチ) (ゴールを目差す) * 身体の向き * パスの質 * ゴールを奪う
50-55	(給水)	
55-75	GAME ・3v3 ・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