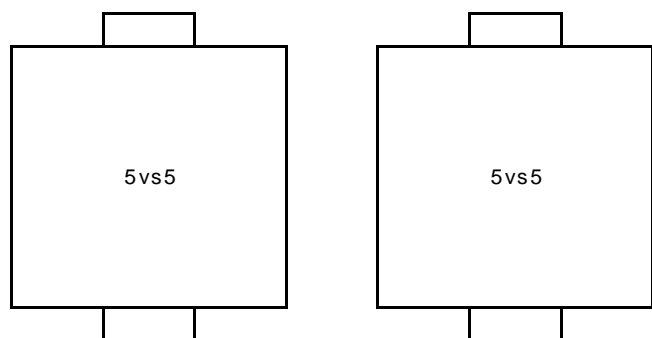
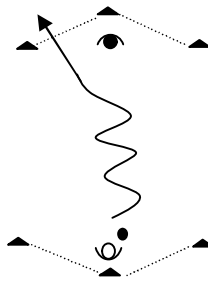
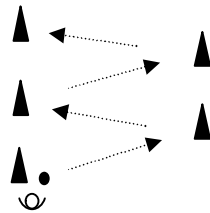


実施日時	2009 年 6 月 26 日 (金)	
施設名称	万博大阪サッカーグラウンド(人工芝)	
コース・人数	U - 10 (第1回)	28名(予定)
指導スタッフ	二村	
	河野	

時間	内容	目的
00-05	集合・挨拶	
05-15	W-up <u>動きづくり</u> 1) 様々な動き&ダッシュ(スキップ・前周り・四つん這い etc...) 2) うでたて相撲	* コーディネーション * 様々な動きづくり * enjoy
15-30	TR1 <u>ターントレーニング</u> ・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 ・ドラッグバック	* ボールマスターリー * スキルアップ
30-35	(給水)	
35-50	TR2 <u>1対1</u> 守備側がパスをしてスタート。 攻撃側はマーカーの間のラインを通過すれば勝ち。 守備側はボールを奪い逆のゴールを目指す。 <u>1対1</u> 上記オーガナイズ。 マーカーの間へパスを通せば勝ち。	* かけひき * 積極的なしかけ * 1対1強化 * ボールフィーリング
50-55		
55-75	GAME 5vs5 / ダブルフィールド	* U-9からの個のスキル アップの確認 * enjoy



担当者自由記入欄