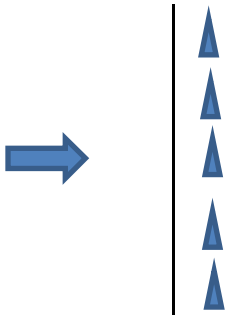
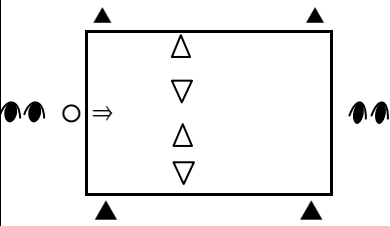


| | | |
|---------|-----------------|---------|
| ■実施日時 | 2009年11月13日(金) | |
| ■施設名称 | 万博大阪サッカー協会グラウンド | |
| ■コース・人数 | U-7北コース | 25名(予定) |
| ■指導スタッフ | ① 三木 | |
| | ② 真田 | |

■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分 | あいさつ・トレーニングの流れの説明 | *トレーニングに入る準備 *指導者との交流 |
| 5~20分 | <p>◇ウォーミングアップ</p> <p>①氷鬼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鬼役5人 逃げ役20名 ・鬼にタッチされたらしゃがむ ・しゃがんでる味方をみつけたら両手をつないでトンネル ・味方のトンネルを見つけたらトンネルの下を通る <p>②ストレッチ ○○ ○○○</p> <p>③1チーム5人・2人組リレー ○○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とんとんとん ・くぐってくぐって ・ておしぐるま ・2人でボール3つ ・2人でボール5つ <p>給水 ○○ ○○○</p>  | *コミュニケーション *ウォーミングアップ |
| 25~40分 | <p>◇トレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2ゴール1対1  <p>※3コート作る。 ※ゴールは、デフェンス側に1m位寄せる</p> <p>①1対1 鬼ごっこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初めは、2ゴール通過の鬼ごっこを行う。 ・オフェンスは、ゴールを通過すれば勝ち ・ディフェンスは、オフェンスにタッチすれば勝ち。 <p>※ディフェンス・オフェンスは交互に。</p> <p>②ボールを使って1対1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ディフェンスからボールを出して始める ・オフェンスは、ドリブルでゴールを通過すれば勝ち。 ・ディフェンスは、ボールをうばってピッチからドリブルで出れば勝ち。 <p>※ディフェンス・オフェンスは交互に。</p> <p>給水</p> | *コーディネーション *反射神経 *2ゴールの駆け引き *1対1 *逆の動き |
| 45~75分 | <p>◇ゲーム (3分ゲーム×6)</p> <p>○6チームに分ける。(4名※1チームのみ5名)</p> <p>①ノーマルゲーム4vs4 ・ミニゴール使用</p> <p>②2ゴールゲーム4vs4 ・コーンを使用</p> <p>③ラインサッカー4vs4 ・マーカー使用</p> | *ゲームを楽しむ *フェアプレイの精神 *コミュニケーション *考えさせる *積極的に |

担当者自由記入欄

☆ 必要な物・ミニゴール1対・コーン 12本・バー4本・マーカーコーン
・ビブス5色(各4枚)