
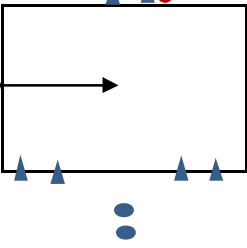
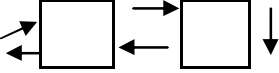


実施日時	2009年12月22日(金)	
施設名称	万博大阪サッカー協会グラウンド	
コース・人数	U-7北コース	25名(予定)
指導スタッフ	三木	
	眞田	

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・出欠の確認・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	ウォーミングアップ ステップワーク  グリッド内でフリーランニング グリッド内でサイドステップ グリッド内でスキップ 5人とハイタッチ 5人とジャンプハイタッチ 5人とヒップタッチ 5人とハグ とを交互で行う ボールフィーリング ・動きながら足裏ボールタッチ ・動きながらインサイドボールタッチ ・軸足と一緒に前後に動かす ・軸足と一緒に左右に動かす ・軸足と逆に前後に動かす ・軸足と逆に左右に動かす	・W-UP ・スキンシップ ・動き作り ・ステップワーク ・ボールフィーリング ・コーディネーション
25~40分	トレーニング ・1対1  ・3グリッドで行なう。 ・の順にローテーションしていく。	早くボールによる 2ゴールの駆け引き ディフェンスの意識 1対1 逆の動き ボールを出す調整力
45~75分	ゲーム (3分ゲーム×5) ・5チームに分ける。(1チーム5名)  ノーマルゲーム5vs5 2ピッチで行なう。 ミニゴール使用 休憩の1チームは、両ピッチの周りでボールボーイになる。 図の順番で各チーム4試合行う。	*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 *人のプレイを見る *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 18本・マーカーコーン

・ピプス4色(各5枚)