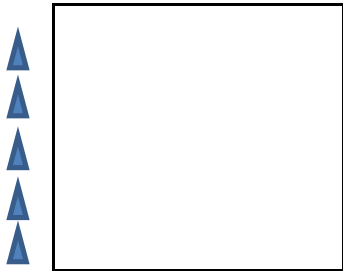
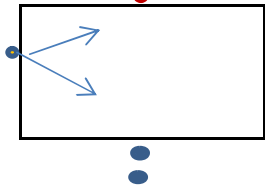
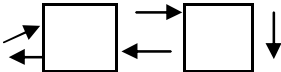


実施日時	2010年2月5日(金)	
施設名称	万博大阪サッカー協会グラウンド	
コース・人数	U-7北コース	25名(予定)
指導スタッフ	三木	
	眞田	

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	<p>W-UP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ステップいろいろ グリッド内でステップワーク 動きながら合図で動きの切り替え</li> <li>フリーランニング ぶつからないように見てかわす</li> <li>サイドステップ</li> <li>スキップ</li> <li>大きくスキップ</li> <li>・ストレッチ</li> <li>・鬼ごっこ 3色鬼 3チームにわけ 鬼のピブスの色をコーチが指示 タッチされたらコーンジグザグを 行い、再びグリッド内に</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ステップワーク</li> <li>・ルックアップ</li> <li>・動きの切り替え</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ステップワーク</li> <li>・動き作り</li> <li>・判断</li> <li>・切り替え</li> </ul>
25~40分	<p>トレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1対1ラインゴール</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・1対1 ラインゴール</li> <li>・サーバーは、声を出しアピールをしているサイドにボールを出す。</li> <li>・相手の出発したラインをドリブルで通過すれば勝ち。</li> <li>・オーガナイズで、1対1で抜かれたサイドの次に待ってる者と1対1を続ける。続けるのは、1回</li> <li>・3グリッドで行なう。</li> <li>・ の順にローテーションしていくが、人数が少ない場所に自分の判断で移動し、トレーニングの回数を増やす。</li> </ul>	<p>早くボールによるディフェンスの意識</p> <p>1対1</p> <p>逆の動き</p> <p>ボールを出す調整力</p> <p>ボールを動かす</p>
45~75分	<p>ゲーム (3分ゲーム×5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5チームに分ける。(1チーム5名)</li> <li>ノーマルゲーム 5vs5</li> <li>ラインゴール 5vs5</li> <li>ピッチで行なう。</li> <li>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。</li> <li>図の順番で各チーム4試合行う。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンドボールゴール使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ゲームを楽しむ</li> <li>*フェアプレイの精神</li> <li>*コミュニケーション</li> <li>*人のプレイを見る</li> <li>*考えさせる</li> <li>*積極的に</li> </ul>

担当者自由記入欄

必要な物・ミニゴール1対・ハンドボールゴール1対・コーン12本・マーカーコーン多数

・ピブス4色(内3色8枚1色5枚)