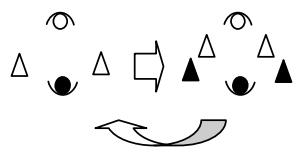
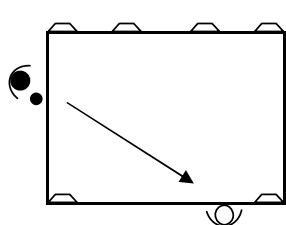
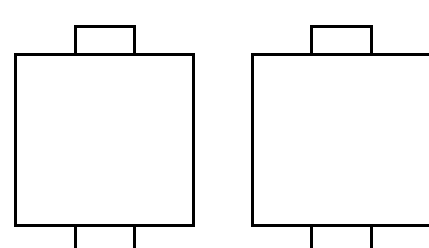


# キッズエリート指導案

(社)大阪府サッカー協会 キッズ委員会  
キッズエリートWG

■実施日時	2009 年 11 月 27 日 ( 金 )	
■施設名称	東住吉総合高校グラウンド	
■コース・人数	U-7・南コース	21人
■指導スタッフ	① 吉村 幸久	
	② 寺澤 昂樹	

■指導案		
時間	内容	目的
0~25 分	<p>【 挨拶 】</p> <p>【 W-UP 】 リフティング・ストレッチ・おにごっこ</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>① 対面おにごっこ                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンの間は通れない</li> <li>・タッチでおに交代</li> </ul> </li> <li>② 対面コーンタッチ                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手より先にコーンをタッチする</li> <li>・攻撃側が先にコーンにタッチしたら1点</li> </ul> </li> <li>③ 対面おにごっこ</li> </ol> <p>※フェイント動作を上手く使おう！</p>	<p>トレーニングの雰囲気作り</p> <p>相手を観て判断する w-u-p</p> <p>相手をだます動き 素早い身のこなし</p> <p>①との変化 フェイント動作</p>
28~43 分	<p>【 TR-1 】 1対1</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ディフェンスからオフェンスにパスでスタート</li> <li>・オフェンスはボールを受けてマーカージ間通過で1点</li> <li>・ディフェンスはボールを奪い相手側ライン通過で1点</li> </ul> <p>※フェイント動作を上手く使おう ※スピードをあげよう</p>	<p>プレッシャーの中でのフェイント スピードのある突破</p>
46~70 分	<p>【 GAME 】</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ノーマルゲーム</li> <li>・5対5~6対6</li> <li>・マルチボール (配球時にはフェイントが有効に使える 場面を引き出す)</li> </ul> <p>※フェイント動作を上手く使おう ※スピードをあげよう</p>	<p>プレッシャーの中でのフェイント スピードのある突破</p>
75 分	【 挨拶 】	トレーニングの振り返り

[準備物] ・コーン (40本) ・マーカー (50枚) ・ゴール (2対) ・ピブス (4色×6枚)	備 考