
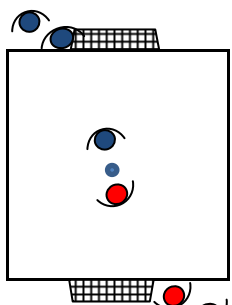
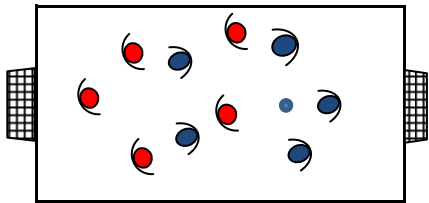


■実施日時	2009 年 11 月 13 日 (金)	
■施設名称	万博協会グラウンド	
■コース・人数	北コース U-8	30人
■指導スタッフ	① 足高 裕司	
	② 寺澤 昂樹	

■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 ~ 15	<p>【 あいさつ 】</p> <p>【 W-UP 】 しっぽ取り鬼ごっこ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グリッド内でしっぽ取り鬼ごっこを行う (ピブスでしっぽを作り鬼が奪う。奪われた人はピブスを着て鬼になる。)</li> <li>・発展として、鬼も逃げる方もドリブルをしながら行う</li> </ul>	<p>元気よく</p> <p>相手との駆け引き 観る (鬼、スペース) コーディネーション</p>
15 ~ 25	<p>【 TR-1 】 ドリブル・フェイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人ボール一球で向かい合ってドリブルを行う</li> <li>・二人が出会うタイミングでフェイントを行う (マッシュス、シザース、ターン)</li> </ul> 	<p>個人のスキルアップ 左右両方行う 間合い</p>
25 ~ 30	【 休憩 】	
30 ~ 45	<p>【 TR-2 】 1対1</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニゴールを設置して1VS1を行う</li> <li>・ゴールを決めた方が攻撃</li> <li>・3人組×10グループ 5コート</li> <li>・グループで得点を競い合う</li> </ul>	<p>ゴールを目指す、奪う 相手との駆け引き 観る (相手、ゴール)</p>
50 ~ 70	<p>【 GAME 】</p>  <p>5対5 3コート</p>	<p>ゴールを目指す、奪う 観る 相手との駆け引き ルールを守る (フェアプレー)</p>
70 ~ 75	【 C-down 】	必要性を意識させる

使用備品

コーン12本  
マーカー20個  
ピブス 6色×5枚  
ミニゴール4個