

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 9 月 4 日 (金)	
■施設名称	岩室東海フットサル	
■コース・人数	U-8南コース	30名
■指導スタッフ	①寺尾和也	
	②榎谷孝行	

■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分~10分	<p>W-UP ボールフィーリング</p> <pre> ▲ ▲ × ○ ○ ○ × × ▲ ▲ </pre> <p>コーチの合図でフェイントや動きを入れる。 ※1 1番座る、2番ジャンプ、3番前回り など ※2 1ターン、2番シザース、3番ルーレットなど</p>	<p>ステップワーク 観る ボールフィーリング 反応を早くする</p>
10分~20分	<p>1対1 ボール無し ○</p> <pre> ▲ ▲ × ▲ ▲ </pre> <p>どちらかのコーンの間を通過する。DFは相手をタッチしたら勝ち 発展 スタート時 様々な動作を入れる。 (座る、胸をつける、回るなどなど)</p>	<p>ステップワーク 相手を観る 逆を取る コーディネーション</p>
20分~35分	<p>給水 1対1 ボールあり</p> <pre> ▲ ▲ ○ ▲ ▲ </pre> <pre> ▲ ▲ × ▲ ▲ </pre> <p>どちらかのコーンの間を通過する。 DFは奪ったら反対のコーンを通過 スタート時 様々な動作を入れる。 (座る、胸をつける、回るなどなど)</p>	<p>ステップワーク 相手を観る 逆を取る フェイント、ターン</p>
35~70分	<p>・ノーマルゲーム (2コート)</p>	