

実施日時	2009年9月11日(金)	
施設名称	万博大阪サッカーグラウンド(人工芝)	
コース・人数	U-9北(第2回)	31名(予定)
指導スタッフ	二村	
	定森	

時間	内容	目的
00-05	集合・挨拶	
05-20	W-up <u>動きづくり</u> 様々な動き&ダッシュ(スキップ・前周り・四つん這い etc...) <u>通りぬけ</u> グリッド内の鬼にタッチされないように通り抜ける。 【バリエーション】 ・通過が困難な場合は2人でスタート ・ボールあり	* コーディネーション * 様々な動きづくり * かけひき * enjoy
20-25 20-30	(給水) TR1 <u>ボールマスタリー(ターン)</u> 各自ボール1個、グリッド内でドリブル&ターン 1)足のウラ 2)インサイドフック 3)アウトサイドフック 4)ステップオーバー 5)クライフターン	* 個の技術の習得 * 顔を上げる * ステップワーク
30-40	TR2 <u>1対1(ゲート通過)</u> 真ん中から配球。 4つのコーンゴールのどれかをドリブル通過すれば勝ち。 通過はすべて外側から。 守備はボールを奪い攻撃へ。	* 顔を上げる * 1対1に負けない * ステップワーク * ターン * フェイント
45-50 50-70	(給水) GAME <u>大忙しゲーム</u> 4対4(3つ設置) ゴールを奪ったチームは全員ゴールをまわる。ゴールを奪われたチームはその間すぐにスタートしてよい。	* 攻守の切り替え * ボール扱い * enjoy

担当者自由記入欄

フットサルゴール2対、キッズゴール1対
ピブス5色x5枚