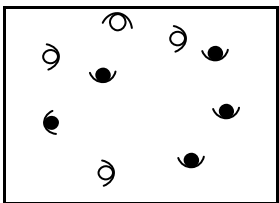

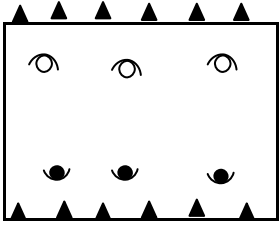
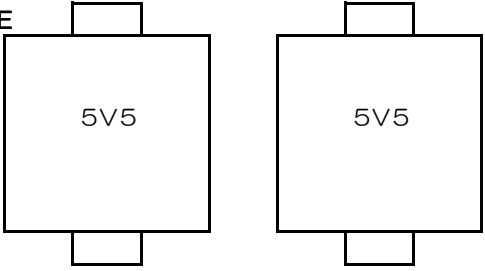


■実施日時	2009 年 6月 19日 (金)	
■施設名称	SPORT PARK 東海岩室	
■コース・人数	南コース	30名
■指導スタッフ	①河野	
	②新出	

■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 05~20	<p>集合・挨拶 W-up ドリブル&リアクション</p>  <p>① フリーでドリブル ② 右足ドリブル ③ 左足ドリブル ④ フェイント4種類 ⑤ リフティング</p>	<p>コミュニケーション 楽しむ(緊張を解く) アラートな状態</p>
20~30	 <p>※ コーチの様々なアクションでダッシュ5種類</p>	<p>視覚・聴覚の刺激</p>
30~45	<p>TR 1 1対1の攻防</p> 	<p>1対1の原則 攻守のきりかえ 積極的にしかける</p>
45~70	<p>GAME</p> 	<p>個々のスキルを確認 enjoy</p>
70~75	C-Down	

担当者自由記入欄

※マーカー
※コーン