

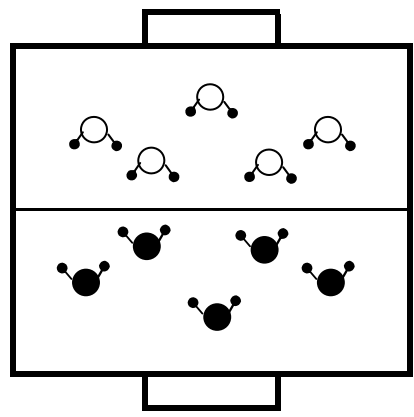


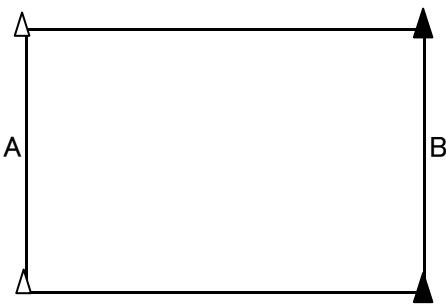
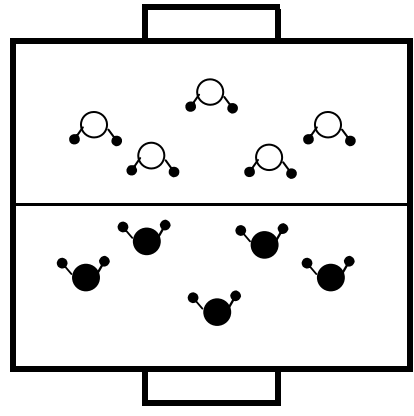
## 2010年度キッズエリート指導案 《指導計画案》

実施日	2010年 12月 3日	コース	U-7北コース	人数	28
施設	堺ナショナルトレーニングセンター	スタッフ	眞田	松下	

### 指導方法

<b>テーマ</b>	
------------	--

<p><b>W-UP</b></p> <p>①コーディネーション</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  ○ ○ ○ ○ ○ ○ A         </div> <div style="text-align: center;">  ○ ○ ○ ○ ○ ○ B         </div> </div> <p>①フリーランニング ②バックステップ ③サイドステップ ④ワンステップで腿の下で手たたく ⑤ランニング &amp; サイドステップ ⑥ランニング &amp; サイドステップ &amp; クロッシング</p> <p>× 4コース</p> <p>※はじめはコーチからスタート合図をだす。 ※スタート合図を自分たちで行う。 ※相手の動きとシンクロして行う。</p> <p>②ゲーム 5対5    6チーム    3コート</p>	<p><b>ゲーム</b></p> <p>◇ 5対5でのゲーム</p> <div style="text-align: center;">  </div>
--	--

<p><b>TR1</b></p> <p>◇ 1対1</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>※ライン通過 ※通過されたらそのままディフェンスオプション ※サイドラインに1人ずつ配置、オフENS側のフリーマンになる。</p>	<p><b>ゲーム</b></p> <p>◇ 5対5でのゲーム</p> <div style="text-align: center;">  </div>
--	---

<p><b>KEY FACTOR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手との駆け引き。</li> <li>・相手を良く見る。</li> <li>・運動量を多く。</li> </ul>	<p>キッズゴール3対</p> <p>マーカー40枚</p> <p>フラッグコーン8本</p> <p>ビブス 5色×5枚</p>
--	--