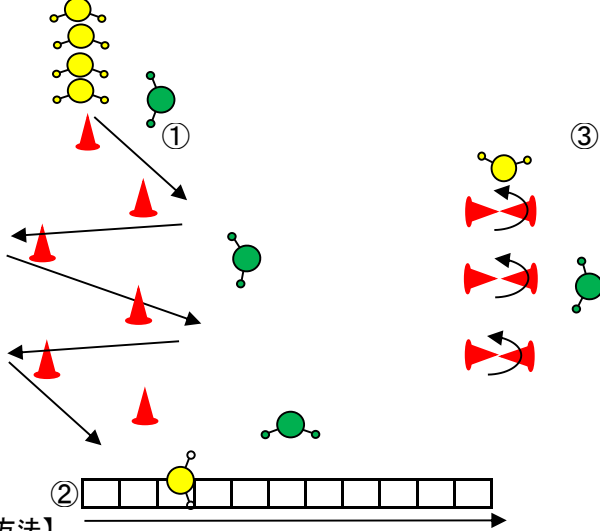


ベルテール通所サッカー教室 指導計画

2018年7月11日(水)	場所:上柚木公園	指導者: 和仁 拓也
テーマ: サッカーに触れる		
準備するもの: ミニゴール、マーカー、コーン、バー、ビブス、ボール、ラダー		

W-UP (10分)

様々な動き



【方法】

笛の合図で一人ずつ出る。

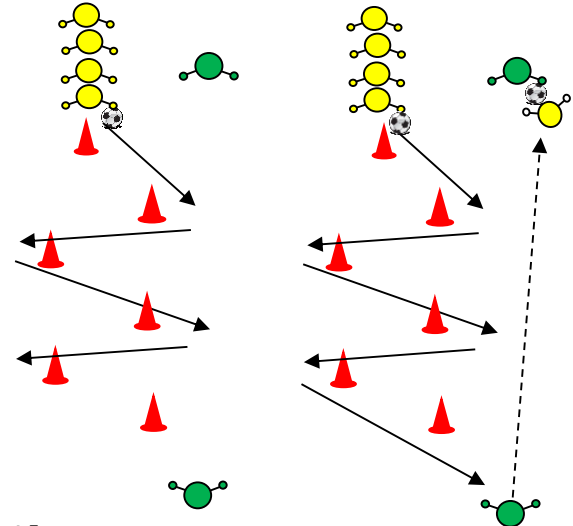
- ①スラローム走(ジグザグに走ります)
- ②ラダー(ハシゴのようなものを踏まないで走ります)
- ③コーンジャンプ(横にしたコーンを飛びます)

【留意点】

各種目に先生を配置して「飛ぶんだよー」等、働きかけをする。
簡単にできる子にはもっと速くさせるようにする。

Tr. 1 (10分)

コーンドリブル



【方法】

笛の合図で一人ずつ出る。

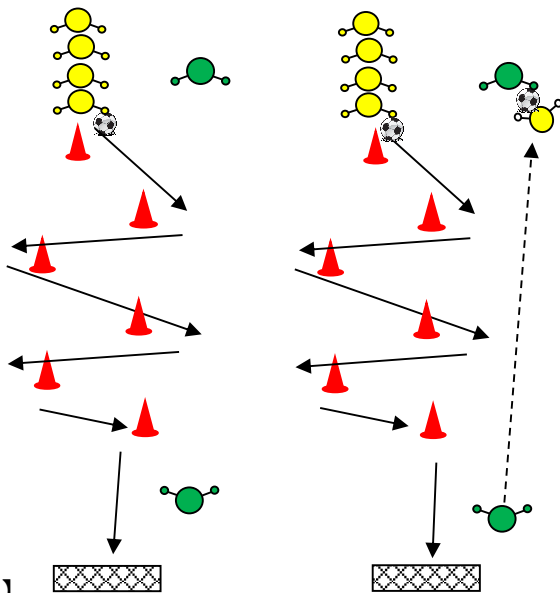
ドリブルでスラローム→手でボールを持ってスタート地点に戻る
→スタート地点にいる先生にボールを渡す

【留意点】

・スタート地点とゴール地点に先生を配置する。

TR.2 (10分)

シュート



【方法】

Tr2の発展でシュートまで行う。

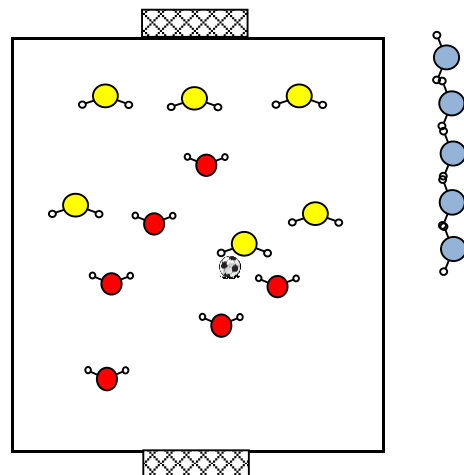
シュートが出来るようであれば、コーチがキーパーに入る

【留意点】

・シュートしやすいボールを配球する。
・ゴールに入ったボールは先生が取って、子供に持たせ、コーチに渡させる。
・次の子のシュートが当たらないように、シュートが終わった子をゴールの後ろに移動させ、ボールを渡す。

GAME (15分)

6vs6



【方法】

ゴールキーパーは無し

3チームをで5分ローテーション3試合

【留意点】

・試合にでない子はサイドで座って待つ。
・ラインアウト等の細かいルールは気にせず、プレー回数を増やす。
・試合に動きがない場合はコーチか先生をチームに入れて、得点が出るようにする。