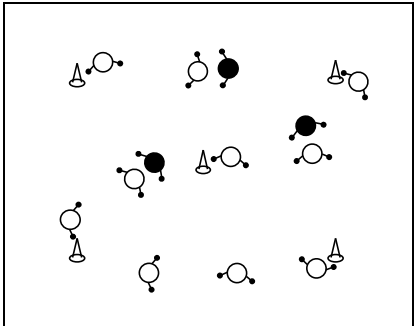
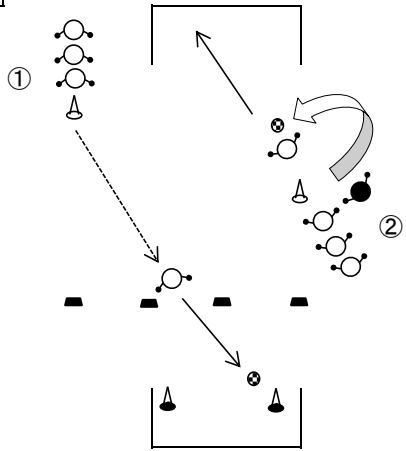
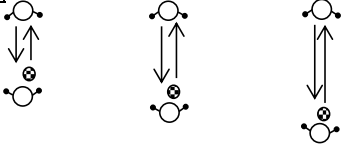
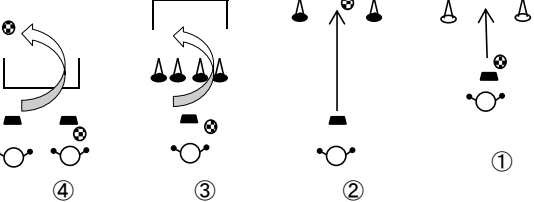
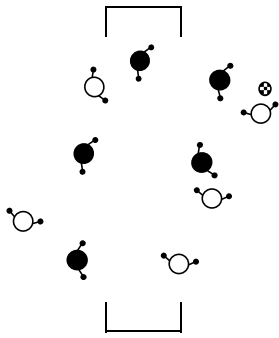
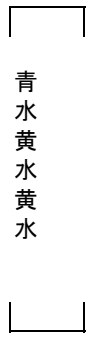


指導計画案

実施日	2019年 1月 27日	スタッフ	近藤和貴
テーマ	良い習慣～キック～	所属	キッズエリートプログラム U-6 35名

指導方法

<p>W-UP ・安全地帯鬼ごっこ</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. コーンが安全地帯 コーンの所に居る間は鬼はタッチできない 2. 安全地帯に居る子は、替わってと言われたら、替わらなければならない 	<p>TR-2 ・シュート</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. ドリブルからマーカーのラインを超えないように、コーンを狙ってシュート 2. コーチからきた弾んでいるボールをシュート <p>・20m走&リフティング計測</p>												
<p>TR-1 ・キック</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. 2人組でキック(短い距離) 2. ボールを蹴らない方の子は足を広げてゴールを作る ボールを蹴る子はゴールを狙って正確にキック 3. 距離を広げて長い距離でキック 4. ボールを手で持ってバントキック <p>・キックゲーム</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. ①と②はコーンの間を狙ってキック 2. ③はコーンに当てないようにゴールを狙ってキック 3. ④はゴールを越えるようにキック 	<p>GAME ・ゲーム 5対5 1試合5分で6試合</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Aコート</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Bコート</p>  </div> </div> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>① 赤 vs 青</td> <td>白 vs ピ</td> </tr> <tr> <td>② 黄 vs 水</td> <td>紫 vs 才</td> </tr> <tr> <td>③ 赤 vs 黄</td> <td>白 vs 紫</td> </tr> <tr> <td>④ 青 vs 水</td> <td>ピ vs 才</td> </tr> <tr> <td>⑤ 青 vs 黄</td> <td>ピ vs 紫</td> </tr> <tr> <td>⑥ 赤 vs 水</td> <td>白 vs 才</td> </tr> </table> <p>4チームの総当たり コーチは各チームに入る</p>	① 赤 vs 青	白 vs ピ	② 黄 vs 水	紫 vs 才	③ 赤 vs 黄	白 vs 紫	④ 青 vs 水	ピ vs 才	⑤ 青 vs 黄	ピ vs 紫	⑥ 赤 vs 水	白 vs 才
① 赤 vs 青	白 vs ピ												
② 黄 vs 水	紫 vs 才												
③ 赤 vs 黄	白 vs 紫												
④ 青 vs 水	ピ vs 才												
⑤ 青 vs 黄	ピ vs 紫												
⑥ 赤 vs 水	白 vs 才												

KEY FACTOR

- ・顔を上げる
ボール・ゴール・相手・味方・スペースを見る
- ・インパクト しっかりボールを面に当てる
- ・軸足の位置・向き
- ・正確なキック
- ・シュートの意識
- ・ボールコントロールの質