

稲城トレセン指導計画

テーマ:ヘディング

14:30～16:30

2006年11月12日

会場:南山G

担当コーチ:篠原

1.ウォーミングアップ

20分

～14:50

出欠確認、組み分け

6年生:26名(8名・9名・9名)3組にビブスでチームへ

5年生:36名(9名×4組) "

以降はチーム単位で行動

ブラジル体操～各種ステップワーク:担当 高松コーチ

2. ヘディングのドリル

グラウンドの半面を5年生と6年生に分け、且つチーム毎に

【一人で】

一人ボール一個

20分程度

～15:10

・ボールを高く放り投げ、キャッチ(最初は自由に)

3分

・手を伸ばした最頂点で掴む

3分

・最頂点で且つオデコの前でキャッチ(両手はバレーボールのトスの要領で)

3分

・慣れてきたらジャンプして

3分

・掴んだらすぐにオデコに当てて前に落とす

3分

・自分のオデコに当ててヘディングの感覚を体験

3分

・肩のストレッチ

2分

【二人で】

二人でボール一個

15分程度

・交互に投げ合うボールをキャッチ

2分

・前後のボールをキャッチ

2分

・左右のボールをキャッチ

2分

・各自のオデコにボールを当てて相手まで飛ばそう(距離の競争も)

2分

・交互に投げ合うボールをヘッドで

2分

・交互に投げ合うボールをジャンプヘッドで

2分

休憩

5分

～15:30

3.バックヘッドゲーム

10分程度

～15:45

・チーム単位で最初の選手から最後の選手までバックヘッドでの競争

KEY FACTAR

遊び感覚で楽しく

最下位チームは×ゲーム有り

4.ヘッドゲーム

20分～30分程度

～16:15

・6年生は半面を使って3試合 各10分で

AvsB、BvsC、AvsC

・5年生は半面を使って4試合 各7分で

AvsB、CvsD、AvsC、BvsD

★ハンドパスからシュートはヘッドで

★パスがヘディングの場合、得点はヘディングパスの回数が掛け算される

ext:ヘディングシュートが決まった:この経過でヘディングでのパスが3回有った場合得点は1×3回で3点となる