

4月24日(木) フレンド平尾 6年生 担当:内山
テーマ:コミュニケーション ～トレセン内競争意識～
19:00 あいさつ&出欠

19:05 ①ミーティング

- ・トレセンとしての自覚
- ・これからの活動予定
- ・競争意識
- ・練習意識
- ・サッカーノート
- ・W-UPについて

19:30 ②W-UP (6年トレセン活動の固定W-UPとする)

※選手たちでW-UPをできるようにしたいため。

※自主性・試合の入り方の育成を期待。

I.ブラジル体操

II.ボール回し(鳥かご) ※制限はコーチが何通りか教える。

III.ストレッチ

《給水5分》

20:00 ③ミニゲーム ～チャンピオンゲーム～ [3コート作る]
5分×できるだけ

ルール:5チーム+コーチチームをつくり、勝利すれば上位コートへ、
負けたら下位コートへ移動。

GK無し。

※コミュニケーションと去年の復習を意識してプレー。

20:45 ④クールダウン&あいさつ