

5月22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 ～競争意識～

19:00 あいさつ&出欠

19:05 ①W-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。

19:25 III.ストレッチ

《給水5分》

19:30 ②1対1 (GKは基本練習)
※先にボールにではなくコースに入る。

《給水5分》

19:45 ③シュート練習 (2タッチ目でシュート)
・3ヶ所からボール配給(コーチより)

《給水5分》

20:00 ④ミニゲーム ～チャンピオンゲーム～ [3コート作る]

3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。

※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