

9月25日(木) フレンド平尾 6年生 担当:内山

テーマ:チャレンジ&カバー②

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。

19:15 III.ストレッチ

《給水5分》

19:20 ②1対1 (GKは基本練習)  
※体を入れる。(追いつかれた後も)  
③1対1 (GKは切る方向を指示)

19:40 ※素早くシュートコースに入る。 ※利き足でシュートさせない。

《給水5分》

19:45 ④1対2 (GKは基本練習)  
※チャレンジ&カバー

※セカンドDFのポジション

⑤2対2 (GK有)

20:15 ※チャレンジ&カバー

※ワンサイドカットとカバーリング

《給水5分》

20:20 ⑥ミニゲーム  
※チャレンジ&カバーを重視

20:50 ⑦クールダウン&あいさつ

