

稲城トレセン トレーニングメニュー
20年12月4日(木)

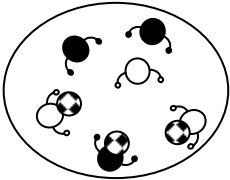
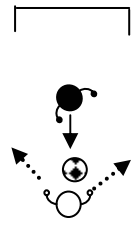
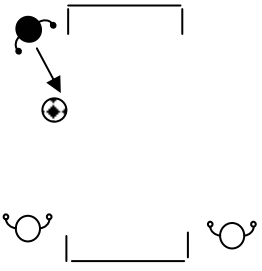
会場:ふれんど平尾

学年

5年生

担当

高松

時間	内容・留意点	詳細
19:00	集合・挨拶・出欠	
19:05	1. W-UP ・サークルドリブル (様々な条件でドリブル&パス) ・コーチの合図で奪い合い	
19:20	2. T r ① ゴールを奪うシュート ・ファーストタッチの質 ・相手から遠い足でコントロール ・シュートの正確性 ①no pressure②limited③full	
19:45	2. T r ② 2vs1 ダブルボックス(オフサイドあり) ・ゴールを奪う為には... ・積極的にシュート ・積極的に突破	
20:10	3. ゲーム 3チームリーグ	
21:00	解散	