

2023年度KONANサッカークラブ (レディス&O-35)

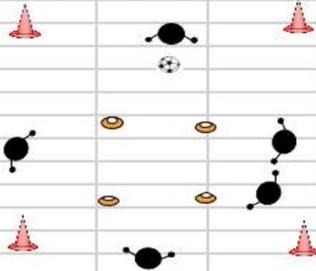
日時	2023/12/9 (土) 17:30~19:30	コース		参加人数	人
会場	六アイG	担当	寺戸・小南・桂		

指導方法

テーマ Futsal大会に向けて

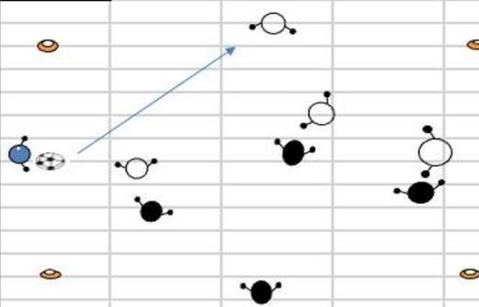
W-up フリーでパス くさび 4vs2

①フリーパス



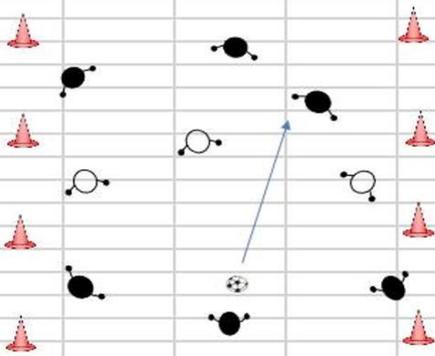
②4vs2 コーン当て

TR2 3vs3+2S

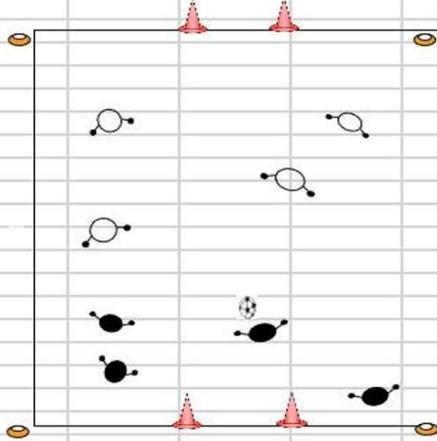


DFのトレーニング
 コーチから配球
 Sからパスを受け逆サイドのラインゴールを突破
 1stDF 2ndDFなどの確認
 Sへのリターンあり → リターンなし
 Sはワンタッチのみ etc.

Tr.1 スルーパスゲーム



GAME Futsal Game (状況に応じて)



人数・状況に応じて
 C-Down: ストレッチをしっかりと行う

KEY FACTOR

・ Gameを楽しむ