

# ジュニアサッカー 04月～06月スケジュール&レッスン内容



R05.03.11作成

## ● スケジュール

曜 日	時 間	4 月	5 月	6 月	振替・休講
月曜日	17:30～18:30	3、10、17、24日	1、8、15、22日	5、12、19、26日	
	18:30～19:30				

## ● レッスン内容

時 間	内 容	持 物
17:30～18:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーディネーショントレーニング（様々な動き）</li> <li>・ボールタッチ（リズムよく）</li> <li>・ドリブル（素早く、細かく触る）</li> <li>・パス（正確に）</li> <li>・シュート（狙いを定める、強く蹴る）</li> <li>・ゲーム（協調性・持久力）</li> </ul>	ボール 飲 料 タオル
18:30～19:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーディネーショントレーニング（様々な動き）</li> <li>・ドリブル（素早く、細かく触る）</li> <li>・パス（正確に）</li> <li>・シュート（狙いを定める、強く蹴る）</li> <li>・ゲーム（協調性・持久力）</li> </ul> ※自主トレ：日常でボールを沢山触る。	

## ● 雨天時並びに感染症等防止に伴う対応について

- ・雨天並びにグラウンドコンディション不良の場合は、原則中止としますが、状況によって屋内（メイン競技場）にて行う場合がございます。その際は、体育館用シューズをご持参ください。尚、連絡は「LINE@」にて配信いたします。
- ・教室参加前にご自宅にて検温していただき、37.5℃を超える場合、又は体調が優れない等は、参加をご遠慮ください。
- ・状況により、やむを得ず教室を休講する場合がございます。予めご了承ください。



運動公園公式  
ホームページ  
QRコード



運動公園公式  
「LINE@」  
QRコード