

# ジュニアサッカー 10月～12月スケジュール&レッスン内容



R05.09.11作成

## ● スケジュール

| 曜 日 | 時 間         | 10月        | 11月         | 12月         | 振替・休講 |
|-----|-------------|------------|-------------|-------------|-------|
| 月曜日 | 17:30～18:30 | 2、9、16、23日 | 6、13、20、27日 | 4、11、18、25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<br>飲 料<br>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。

## ● 「LINE@」ご登録について

- ・荒天並びに講師都合の場合等、教室を休講とさせていただく場合があります。休講のご連絡は、スマートフォンアプリ「LINE@」にて配信いたします。運動公園公式「LINE@」QRコードにてアプリのご登録を宜しくお願い致します。また、「LINE@」登録が出来ない方は、お手数ですが施設窓口スタッフまでご連絡ください。



運動公園公式  
「LINE@」  
QRコード