

NS - 1・2

集中サッカー教室

冬

12月24日(水)～26日(金)

クラス NS-1 幼児エンジョイサッカー教室

対 象 年中児・年長児

時 間 9:30～10:30

内 容 遊びの要素を取り入れながらドリブルやキックなどのボール扱いの練習と試合をたくさん行います。3日間集中して技術を伸ばし、試合を楽しみます。サッカーの経験を問わずどなたでも参加していただけるクラスです。

クラス NS-2 小学生4×4サッカー教室

対 象 小学生

時 間 10:50～12:10

内 容 サッカーの試合に必要な基本動作の習得を、4対4のミニゲーム練習を中心に3日間集中して行います。学年、経験問わずどなたでもご参加いただけます。

スケジュール

4×4
の
特徴

- ・サッカーの試合の最小版で基本の動きが理解しやすい
- ・実践感覚が養える
- ・少人数なのでボールタッチ数や運動量が多くなり、技術・体力が向上する

	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
NS-1	ウォーミングアップ ドリブル 1対1 ゲーム	ウォーミングアップ キック 1対1 ゲーム	ウォーミングアップ シュート 1対1 ゲーム
NS-2	ウォーミングアップ 4×4ゲーム練習 ・基本の動き（攻撃）	ウォーミングアップ 4×4ゲーム練習 ・基本の動き（守備）	ウォーミングアップ 4×4ゲーム練習 ・ゲーム大会

