2014 第6回大人パークレッスンリポート

2015 年 3 月 7 日(土) 18:30-20:30／ミズノフットサルプラザ藤沢

第6回練習内容

テーマ

1、プレーの原則の確認（1年間のまとめ）

2、オーバーラップとノーオーバーラップでのプレー選択

3、各種ゲーム

メニュー

1、サークルタッチ

2、ボディーウェイトラダートレーニング

3、ジャンケン4on4連続アタック

4、4on4連続アタック

5、6on6フットネスゲーム

6、6on6ゲーム

7、ストレッチ