

FC 浜川 練習の流れ《平日》

1、ストレッチ

2、ブラジル体操

3、フェイントのドリル

- ① エラシコタッチ ② キックフェイント ③ シザースタッチ
- ④ ステップオーバータッチ ⑤ カケカケスルー ⑥ クライフタッチ
- ⑦ ステップロール ⑧ ブリッチタッチ ⑨ ローリングタッチ
- ⑩ 歩きながらのリフティング

4、フリードリブルからのフェイント・ターン

- ① フェイント
 - a. マッシューズ b. ダブルタッチ c. シザース d. マルセイユルーレット
- ② ターン
 - a. インサイドフック b. アウトサイドフック c. ストップターン
 - d. ドラックバック e. クライフターン f. ステップオーバー

5、リフティング（2人1組）回数記録

6、サーキットトレーニング

- ① 2ゴールゲーム
- ② 1対1
- ③ ポゼッションゲーム
- ④ ドリブル（フェイントを入れる）
 - a. マッシューズ
 - b. ダブルタッチ
 - c. シザース
 - d. マルセイユルーレット