



フットサル活動のメニュー

練習場所は体育館と校庭を交互に使用しています。
体育館は、一面にて、若手、大人で交替。
校庭は、小ゴールを使用して、半面のハーフコートで行い、
人数が多いときは、若手、大人に分かれて行い、
また、全面のフルコートを全員で使用することもあります。

- 19 時～ 設営開始 (10 分)
ストレッチ、ウォームアップ、パス&ゴー、鳥かごなど (15 分)
- 19 時 30 分～ チーム分けしてゲーム開始 (1 本 x 10 分 x 数本、5 分休憩)
基本は若手チーム、大人チームを分けます。
人数により、混合チームを作ります。
- 20 時 50 分～ ゲーム終了、片付け開始 (5 分)
帰る支度して、解散
- 21 時 活動終了

フットサルの練習内容

フットサルでは、実践的な動きを取り入れる、ゲームの形式です。
オフENSとディフェンスに分かれ、パス回しの練習を積み、状況を判断する練習の中で、
大人も若手もコーチング、アドバイスをし合い、皆でサッカーが上手くなるように、世代、性別関係なく楽しんでいます。