

5月31日 サッカー部ミーティング

ディフェンスを構築していくために効果的な練習方法や意識することを考えてみよう。

効果的なトレーニングについて

自発的な取り組みが効果を**倍増させる**

戦術理解要素 = 頭の中で考える

肉体的要素 = フィジカル・技術レベル

選手の意識

ステップ1
声を出す

ステップ2
声をだしながら体を動かす

ステップ3
見方に合わせて声を出しながら体を動かす

ステップ4
相手を見ながら声を出して体を動かす

指導者のねらい