

プロも実践！ 親子で学ぶサッカー フィジカル&コンディショニング講座



テーマ:ジュニア世代に必要なフィジカルトレーニング

近年のサッカーでは、ボールコントロールなどの技術面だけでなく、強さ、速さ、しなやかさなどのフィジカル能力も非常に重要視されています。

少し前までは『フィジカルトレーニングは大人になってから』というのが一般的な考えとされてきましたが、近年ではフィジカルトレーニングはジュニア世代からやっていくという考えに少しずつ変わってきています。

今回はジュニア世代に必要なフィジカルトレーニングについての講義を実技を混じえながら分かりやすく解説していきます。

フィジカルトレーニングは何歳頃からやればいいのか？

こんなトレーニングやってるけど、間違っている？

フィジカルトレーニングといっても何からやればいいのかわからない。などなど。

現場でよく聞く疑問質問にお答えします！

人より少しでも強い、速い、しなやかな体になりたい人は是非参加してみてください☆

『今やるべきトレーニングと今やってはいけないトレーニング』

☆スタジオ横浜フットサルスクール生限定講座☆

第2回『ジュニア世代のフィジカルトレーニング』

日時:2013年3月9日(土)18時30分～19時45分

場所:スタジオリーバ <http://studio-reeva.com/>

横浜市都筑区中川1-4-1ハウスクエア横浜4F

講師:大森 知(オオモリ トモ)

料金:¥2100/親子ペア

定員:20組(15組まで駐車場無料)

駐車場有り※ハウスクエア横浜の駐車場をご利用の場合のみ駐車料金はスタジオリーバが負担致しますので駐車券をお持ちになりお越し下さい。(15組まで無料)又、駐車台数が限られますのでお早めにお越し下さい。

お申込方法:お電話かメールにてお名前、学年、お電話番号をお知らせ頂き、ご予約下さい。

キャンセル:前日までにご連絡頂ければ、キャンセル料は無料です。当日のキャンセルは違約金(全額)の対象になります。

お申込先:スタジオ横浜 045-932-9995 yokohama@s-tadio.com



S-tadio
Futsal Club S-tadio Yokohama