

ヨーケンスポーツクラブの

オンラインレッスン



サッカークラブ



～オンラインレッスンで学べること～

足元の技術が向上します！

オンラインレッスンでは特に、ドリブルの技術に必要なボールコントロールのレッスンをたくさんやります！相手をかわすとき、ボールをトラップするとき、、、サッカーではコントロールは必要不可欠です！！自分の周りのスペースで行うのでより丁寧に行うように意識をさせます。また、今まで知らなかったようなフェイントやコントロールなども学べるかも！？



さあ、みんなも レッツトライ！！

普段は見落としがち！？ストレッチ&体幹トレーニング

ボールコントロール以外に重点を置いているのが、ストレッチ&体幹トレーニングです。ストレッチには動的ストレッチと静的ストレッチと2種類あります。何が違ってどうなるかはレッスンを受けてからのお楽しみ！！

低学年には体幹トレーニングのほかにコーディネーショントレーニングなども取り入れ楽しく行います。

スポーツは自分の体をうまく操ることが上達への近道です。オンラインレッスンを受けたらきっとこれらの大切さに気付くはず！！