

HKK-G記録会案

目的 自己の能力の把握と次回までに自主トレを行い記録を伸ばす。

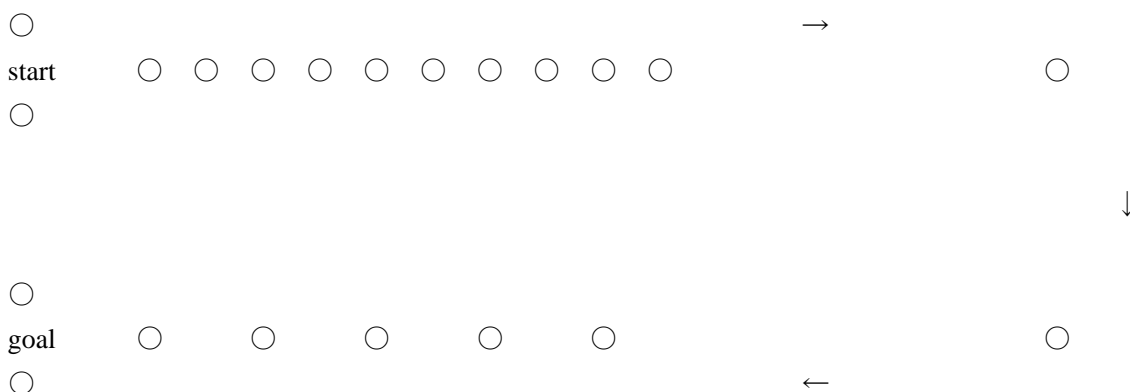
1. 50m走 2～3人 タイム

2. コーンドリブル 下記コースのタイム

行き三角コーン60cm間隔×10+10m

幅5m

帰り三角コーン120cm間隔×5



3. リフティング インステップ左足・右足 インサイド左右の足の回数
3～4人でグループを作り選手が回数を数える。

4. サイドジャンプ 10cmほどの高さを足をそろえ30秒左右に飛び越えた回数
3～4人でグループを作り選手が回数を数える。

5. 背面スローイン 背面にボールを投げ距離を測り3投での最長距離
フットサルゴールから2m下がった位置から背面にボールを投げゴールの上を通過
飛距離はコーンを置き5段階

6. スローイン スローイン 3投での最長距離
フットサルゴールから2m下がった位置から背面にボールを投げゴールの上を通過
飛距離はコーンを置き5段階

7. 靴飛ばし インステップ左足・右足で靴の飛んだ距離 (コーンを置き5段階)
靴が止まった位置 左右 3回づつ

8. パントキック 手から落としたボールを蹴って飛んだ距離 (コーンを置き5段階)
ダイレクトでもワンバウンドでもOK 距離は蹴った後のバウンド地点