

2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

| | | | |
|--------|-------------------------------------|----|-------------------|
| 地区 | 第 5 ブロック | 日時 | 5月4日 8:00 ~ 12:30 |
| 担当 | 村田 篤史(花園中) | 会場 | 千葉市立さつきが丘中学校 |
| 参加スタッフ | 村田 篤史(花園中) 宮崎 元気(山王中) 鈴木 啓督(千葉大付属中) | | |
| テーマ | U-13選考会 | | |

指導方法

U-13選考会ということで、いくつかのトレーニングを行いました。
 ①50m走 ②ドリブル ③リフティング ④浮き球のコントロール
 を行いました。GKは別にトレーニングを行いました。
 そのあと、35×25のサイズのコートで5vs5+GKのスマールドゲームを実施しました。

②ドリブル



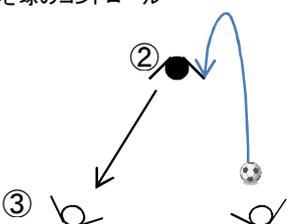
1:フリータッチ 2:右足 3:左足
4:インサイドのみ 5:アウトサイドのみ

③リフティング

様々な条件を付けて行う。

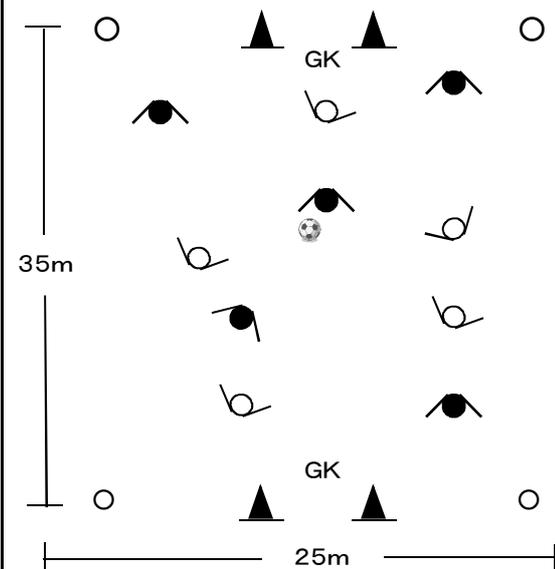
①:フリー②右のみ③左のみ④高さを限定
⑤インサイド⑥ヘディング⑦シャペウ

④浮き球のコントロール



①から様々な浮き球を投げ、②がコントロールして、③にインサイドで返す。
ダッシュで迎えに行つてコントロールするパターンもあり。

○5vs5+GK スモールサイドゲーム



- ※ ①積極的にコミュニケーションをとる
 ②前が空いていたら積極的に仕掛ける
 ③ミスを恐れずにプレーする。

キーファクター

報告事項

(トレーニングの感想、課題、次回の活動、気になった選手等、報告事項がある場合に入力)

4月活動分の振り替えで5月4日に実施。