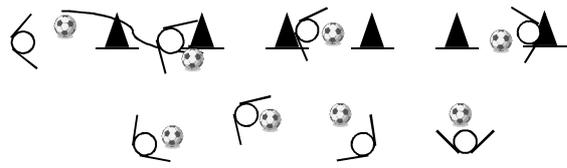
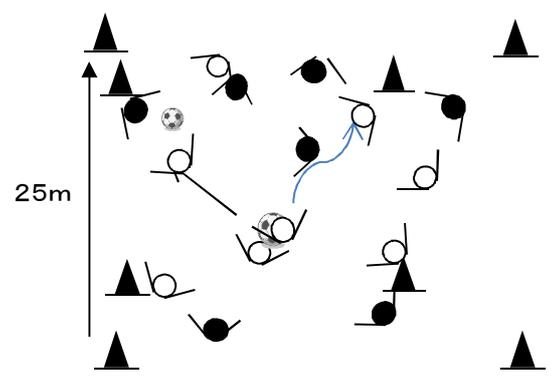
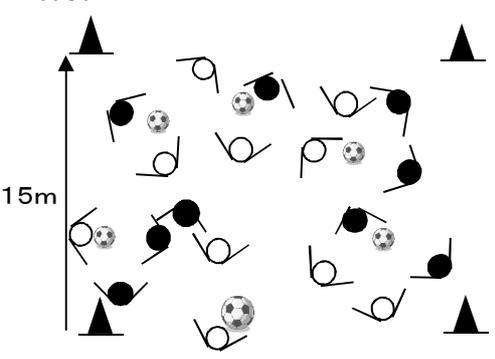
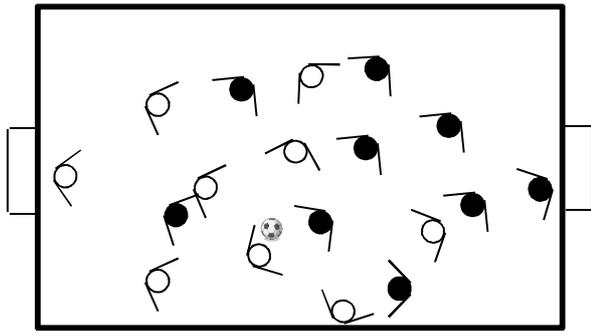


## 2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第	6	ブロック	日時	6月26日	:	~	:
担当	谷垣内			会場	船橋北高校			
参加スタッフ	谷垣内、島田(県スタッフ視察)							
テーマ	個人技術							
指導方法								
<p>W・UP</p>  <p>1ジョギング</p> <p>2リフティング … リラックスして行う つま先 インステップ インサイド・アウトサイド ヘディング</p> <p>3リフティング(2人組) … コミュニケーション フリー 逆足のみ ファーストタッチ もも " 胸 " 頭 ヘディングのみ</p>				<p>TR2</p>  <p>25m</p> <p>ボールを1個にしてグリッドでドリブル&amp;パス キープゲーム 2コート 5min × 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 両足を使う</li> <li>・ ボールを保持しながら周囲の状況を確認する</li> <li>・ ボールが来る前に周囲の状況を確認する</li> <li>・ ダイレクトプレーなど様々な選択肢を持つ</li> <li>・ 攻守の切り替え</li> <li>・ コミュニケーション</li> </ul>				
<p>TR1</p>  <p>15m</p> <p>ボールを5個にしてグリッドでドリブルキープゲーム 2コート 3min × 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 両足を使う</li> <li>・ ボールを保持しながら周囲の状況を確認する</li> <li>・ 攻守の切り替え</li> </ul> <p>【GKトレーニング】 島田先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ポジショニング</li> </ul>				<p>ゲーム</p>  <p>ハーフコートゲーム (9対9)(GK含) 10min × 6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 常に周囲の状況を確認する</li> <li>・ プレーの選択肢を多く持つ</li> <li>・ 個人での打開</li> <li>・ コミュニケーション</li> <li>・ 攻守の切り替え</li> </ul>				

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)