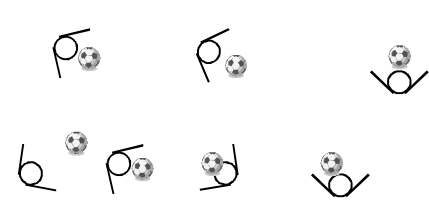


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

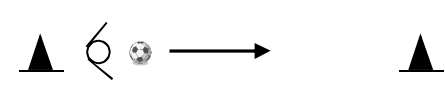
地区	第 7 ブロック	日時	6月26日 8:00 ~ 11:00
担当	廣瀬純也 (野田一中)	会場	野田一中グラウンド
参加スタッフ	廣瀬純也・桜井健丞・團上春輝		
テーマ	ボールフィーリング ゲーム		

指導方法

W・UP

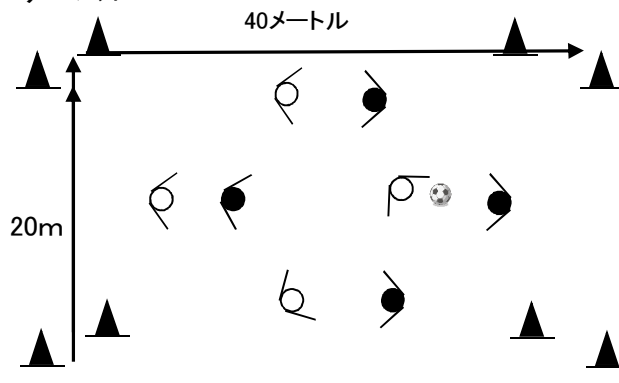


1 ジョギング
2 リフティング 試合をイメージして
インステップ…細かく、高く
インサイド…胸より低く、高く、逆のサイドのインサイドでタッチ
アウトサイド…交互に、高く
つま先⇒かかと⇒インサイド片足⇒アウトサイド片足
3 ドリル



引き球(足裏早く) ⇒インステップでなぞって足裏
⇒アウトサイドでなぞって足裏⇒インサイドでなぞって足裏
⇒軸足でインサイド1回転⇒インサイドくの字でコントロール
⇒遅れてくるボールインサイド足裏⇒方向自由に
⇒バックでアウトサイドなぞって足裏⇒バックでインサイド足裏(片足)
⇒サイドステップでインサイド足裏
⇒クロスステップでインサイドなぞって逆足
⇒軸足2回触って逆足タッチ

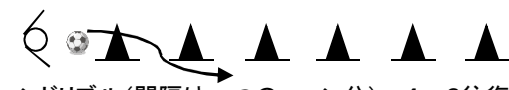
ゲーム1



40メートル
20m

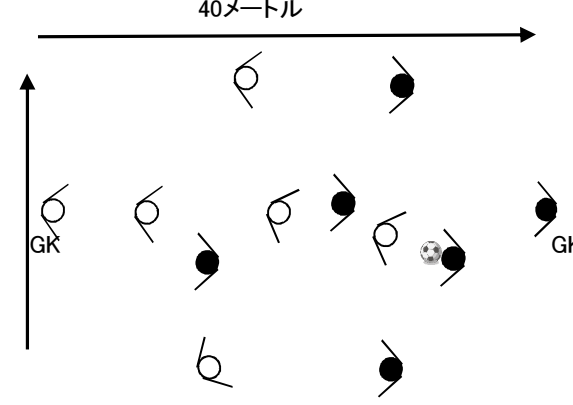
・5対5のミニゲーム
ドリブルを多用したゲームを意識させる。
選手個人のスキルをスカウト

TR1



コーンドリブル(間隔は一つのコーン分)…4~6往復
・片足だけ(利き足)
・逆足
・両足
・タイムトライアル

ゲーム2



40メートル

・5対5の通常ゴール付きゲーム
GK付き

ドリブルを多用したゲームを意識させる。
選手個人のスキルをスカウト

キーファクター
積極的なドリブルと仕掛け

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)