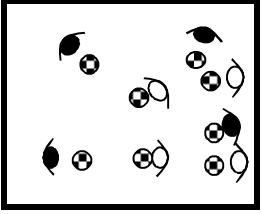
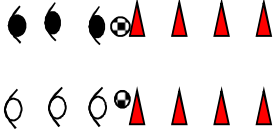
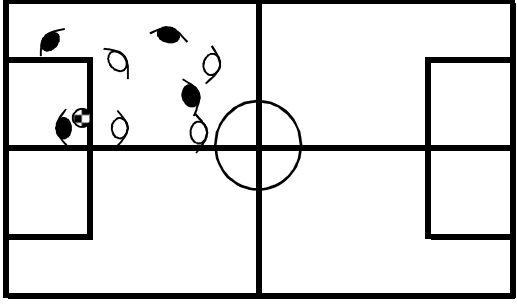
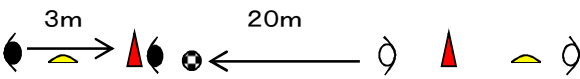
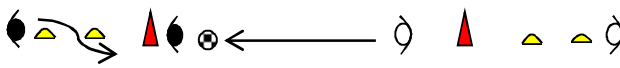
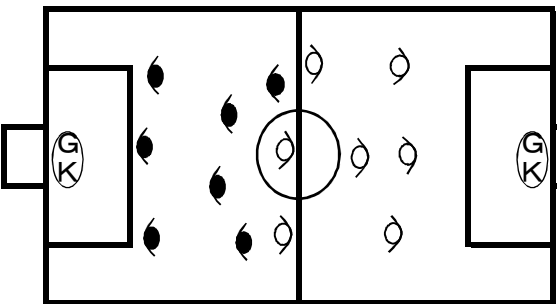


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	セカンド	ノース	日時	6 月 26 日 13 : 30 ~ 15 : 50
担当			会場	カナフィールド
参加スタッフ	池田、橋本、柳橋、井上、鈴木(8ブロック市川浦安)、金子(8ブロック松戸)			
テーマ	スキルアップ			

指導方法

<u>W-UP</u> ボールフィリング(20分) ・リフティング ・目的:股関節と膝関節の可動域拡大のため ・インサイドのみ ・アウトサイドのみ ・ペンギンドリブル (後方にあるボールを踵の内側でドリブルする)  ・コーンドリブル(出来るだけ速く)  ・利き足のみ ・反対の足のみ ・アウトサイドのみ 各6回 ※「出来るまでが目的ではなく、うまくやろうとすること。」	<u>TR-2</u> 4vs4 or 5vs5のパスゲーム(20分)  ※少人数の中でのパス回し。2分間1セット×6 フリータッチ ※GKは別メニュー
<u>TR-1</u> パス&コントロール(10分) ・動きの中でのコントロール ・声をかける  ※コーンの前でタイミングを合せボールをコントロールし正確に  ・パスを強く ・受けるときにスピードを重視 ・チェックを入れてもしっかりとタイミングを取る	<u>GAME</u> 8vs8 10分×6回(4チーム総当り) 
<u>キーファクター</u> ・基本技術(ボールタッチ、コントロール、止める、キック) ・動く ・観る ・プレッシャーの中でのパス・ドリブル ・コーチング 選手全体の把握。	