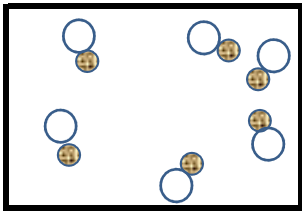
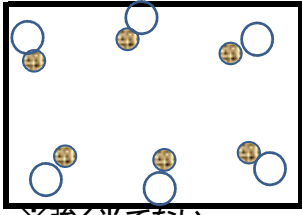
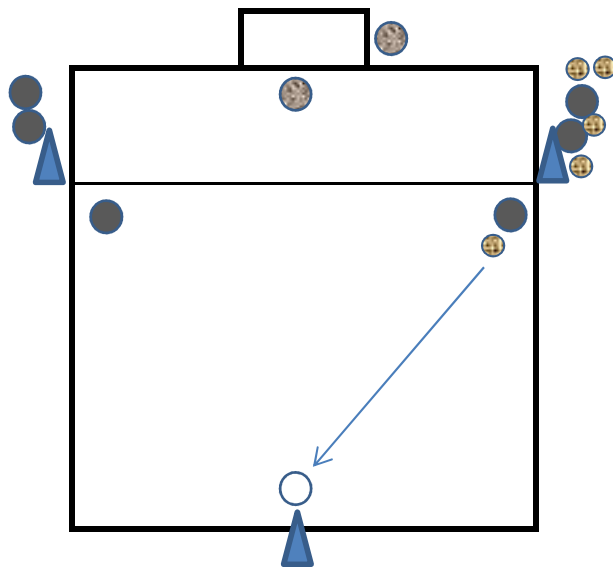
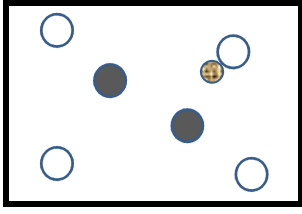


2011 U-13(CFA)トレーニングメニュー

コーチ	
テーマ スキルアップ	日時: 9月25日 9:00~ 場所: 増穂中学校
参加スタッフ	福岡 宮穂 高梨 相馬 永井(アドバイザー)
指導方法	
<p>W・UP ボールフィーリング 20分</p> <p style="text-align: center;">リフティング9種</p>  <ul style="list-style-type: none"> 各10回ずつ ・インステップ ・インサイド ・アウトサイド ・かかと ・肩 ・もも ・頭 ・カット・つま先 <p style="text-align: center;">ボール当て対決</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・最初の1分 →けつにボールを当てられたらアウト。1分過ぎたら体に当てられたら、またはボールが外に出たらアウト。 <p>※強く当てない</p>	<p>TR-2 1対2+GK 30分</p> <p style="text-align: center;">フットサルコート大きさ</p>  <p>(オーガナイズ)DFは奪ったらゴールを目指す (ポイント)・DFは奪ったら時間をかけずにゴール ・DFは2人で協力してボールを取る</p>
<p>TR 4対2 30分</p>  <ul style="list-style-type: none"> (オーガナイズ) ・リターンなし ・DFは取られたらライン突破 (キーファクター) ・ファーストタッチ ・判断力 ・切り替え <p>(発展)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・番号順のリターンあり ・番号順のリターンなし 	<p>ゲーム</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">第4ブロックとの交流戦</p>

キーファクター