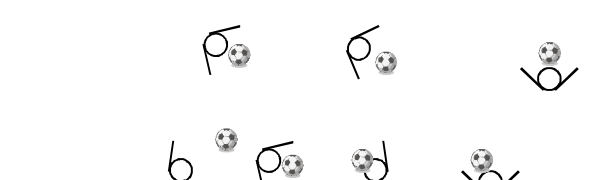
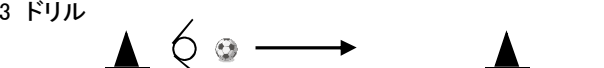
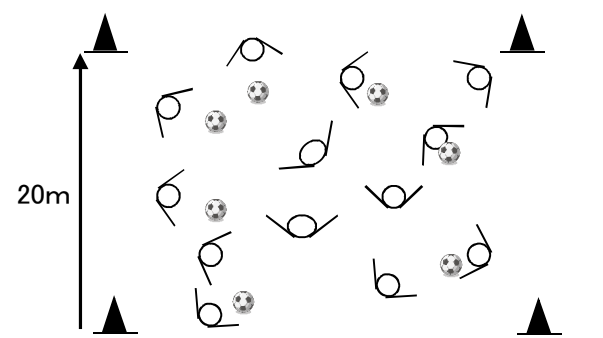

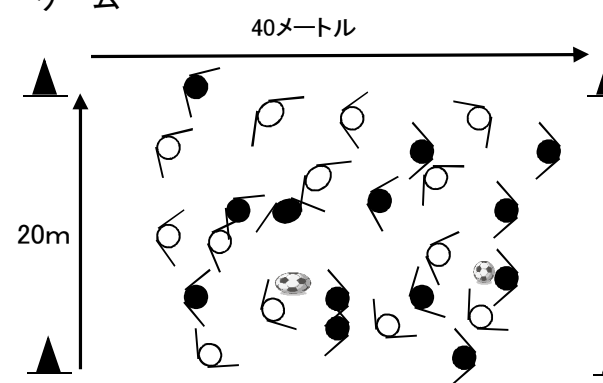


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	セカンド 合同(ノース&サウス)	日時	4月24日 13:00 ~ 15:00
担当	橋本 真 (カナリーニョ)	会場	幕張総合高校グラウンド
参加スタッフ	島田、渡辺、小田、唐沢、山口、金子、柳橋、池田、橋本、井上、加藤、鈴木、山田		
テーマ	ボールフィーリング 個人技術		
指導方法			
<p>W・UP</p>  <p>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</p>  <p>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</p>	<p>TR2</p>  <p>20m</p> <ol style="list-style-type: none"> フリータッチでキープ&フェイント …敵と見方をよく見る ボールを8個にしてグリッドでキープゲーム 10min × 2 ※ボールを浮かさない 3min ※ボールを浮かしてもOK <p>その後 ゲーム前ストレッチ 乳酸の説明を入れながら アイスブレイク</p>		
<p>TR1</p>  <p>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 ・アウトサイド両足</p>	<p>ゲーム</p>  <p>40メートル</p> <p>20m</p> <ul style="list-style-type: none"> ボール2個でライン突破ゲーム 囲まれても落ち着いてキープ トレーニングしたボールタッチで相手をかかわす 顔を上げる 		
<p>キーファクター ボールフィーリング 顔を上げる</p>			

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)