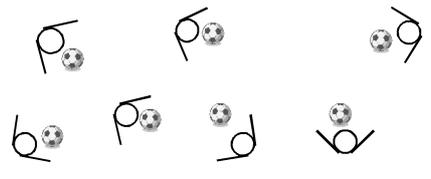
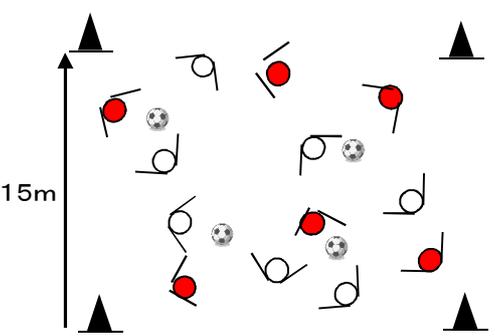
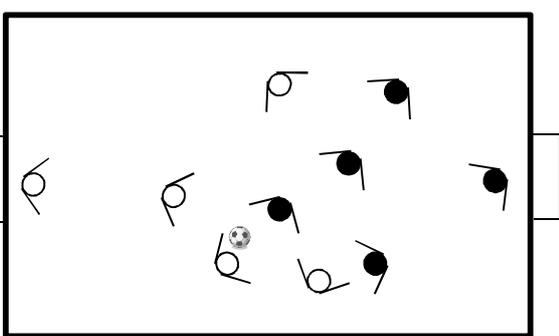


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第 6 ブロック	日時	5 月 22 日 9 : 0 ~ 11 : 30
担当	谷垣内 康博 (VIVAIO 船橋05)	会場	VIVAIOミニサッカーパーク
参加スタッフ	谷垣内 (VIVIO 船橋05)		
テーマ	ボールフィーリング		
指導方法			
<p>W・UP</p>  <p>1 ジョギング</p> <p>2 リフティング 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>【キーファクター】 ボールフィーリング 力を抜いて、リラックス 集中力 試合をイメージ 股関節・膝関節の可動域</p>	<p>TR2</p>  <p>15m</p> <p>ボールを4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> <p>【キーファクター】 フェイント 仕掛けのアイデア 周囲の状況を確認する(見る) 1対2、1対3の打開</p>		
<p>TR1</p>  <p>コーンドリブル(間隔は一つのコーン分) ・片足だけ(利き足) ・逆足 ・インサイド2タッチ→アウトサイド1タッチ (利き足) ・インサイド2タッチ→アウトサイド2タッチ (逆足)</p> <p>各種目 6本~8本</p> <p>【キーファクター】 速くコーンを抜ける(ステップワーク) 重心を低く保つ ボールフィーリング</p>	<p>ゲーム</p>  <p>フットサルゲーム (5対5)(GK含) 2コート 5min</p> <p>【キーファクター】 周囲の状況を確認する(見る) 個人での突破 シュートまでのアイデア コミュニケーション 攻守の切り替え</p>		
キーファクター			

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)