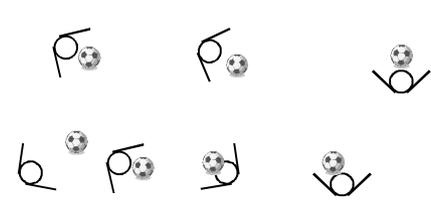


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

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

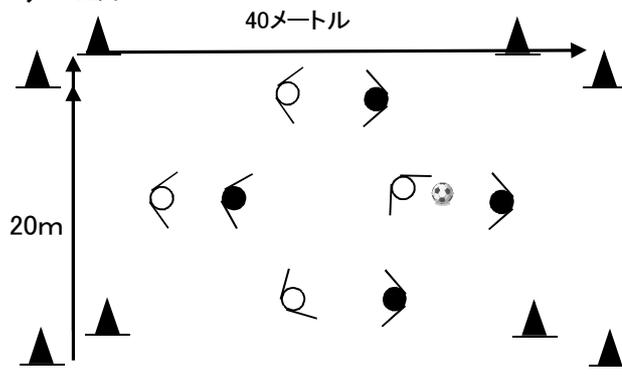


1 ジョギング  
 2 リフティング 試合をイメージして  
 インステップ…細かく、高く  
 インサイド…胸より低く、高く、逆のサイドのインサイドでタッチ  
 アウトサイド…交互に、高く  
 つま先⇒かかと⇒インサイド片足⇒アウトサイド片足  
 3 ドリル



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

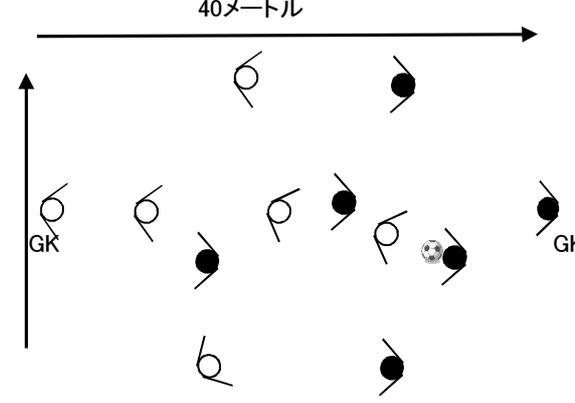
・5対5のミニゲーム  
 ドリブルを多用したゲームを意識させる。  
 選手個人のスキルをスカウト

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)