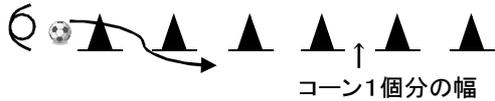
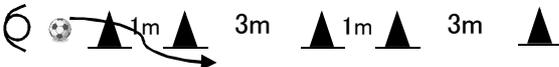
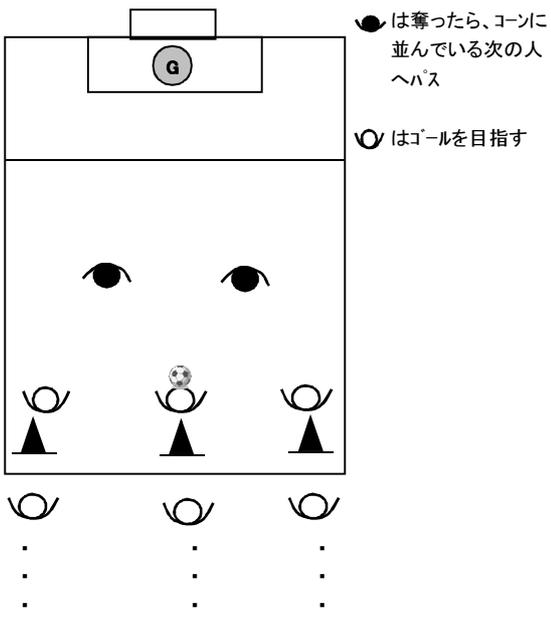
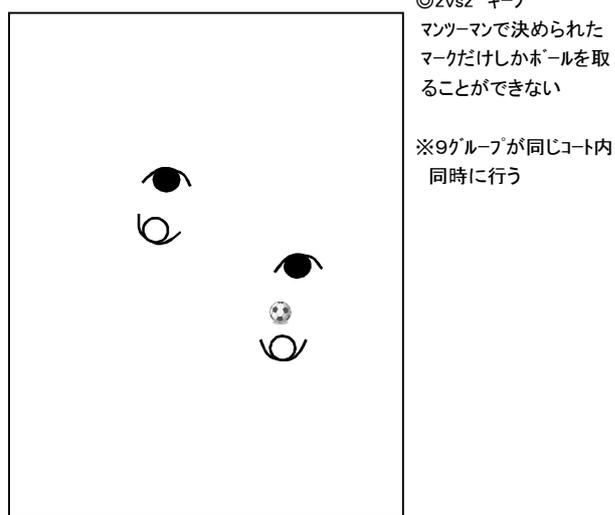
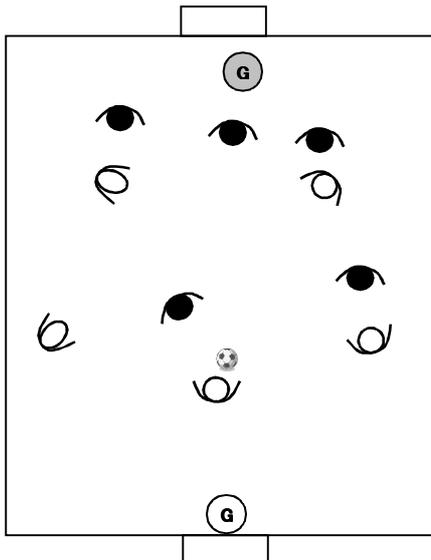


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	セカンド サウス	日時	6月26日 14:10 ~ 16:30
担当	鈴木、小田(ヴィヴァイオ)	会場	ヴィヴァイオランド
参加スタッフ	島田 小田 唐沢 鈴木(ヴィバイオ) 八重樫		
テーマ			

指導方法

<p>W・UP</p> <p>1. コーンドリブル① ①逆足 ②利き足 ③アウトサイドだけ ④インサイドだけ</p> <p>2. ターン ①インサイドフック(左右) ②足裏でなぞってアウトサイド ③足裏でひく ④足裏でひいて、ボールを浮かす ⑤クライフターン</p> <p>3. タッチ ①足裏(前後) ②足裏(横に動かす) ③インサイドで細かく</p> <p>4. 足裏ドリブル ①足裏でなぞる(左右)</p> <p>5. コーンドリブル②(幅を広くとって、複数の相手を抜くイメージ) ①利き足 ②逆足 ③イン-アウトを入れる ④回転系を入れる ⑤真ん中でボールを浮かす</p> <p>コーンドリブル①</p>  <p>コーンドリブル②</p> 	<p>TR2 3対2+Gk(フットサルコート)</p>  <p>●は奪ったら、コーンに並んでいる次の人へパス ○はゴールを目指す</p>
--	--

<p>TR1 2対2(フットサルコート)</p>  <p>◎2vs2 キープ マンツーマンで決められたマークだけしかボールを取ることができない</p> <p>※9グループが同じコート内同時に行う</p>	<p>ゲーム 5対5+GK(フットサルコート)</p> 
---	---

- キーファクター**
- ボールフィーリング
 - 姿勢(下を向かない)
 - ボールタッチ(速く、細かく、横幅を広く動かす)
 - 観る(周りの状況を確認)
 - 簡単にボールを放さない(粘り強く、負けない)

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)