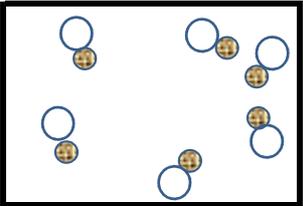
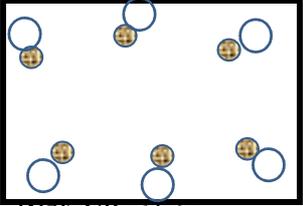
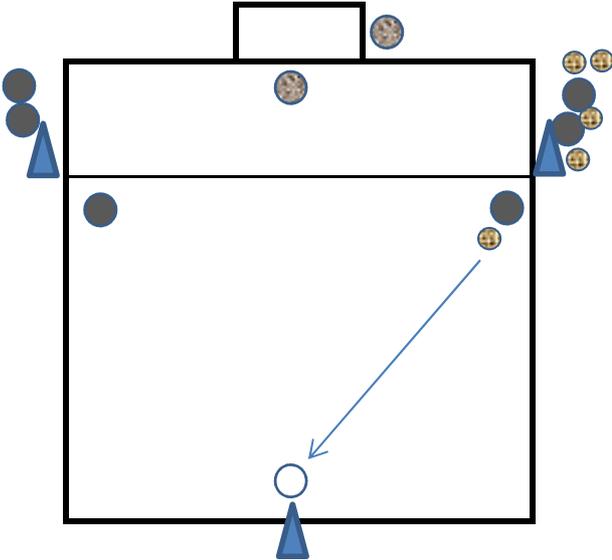
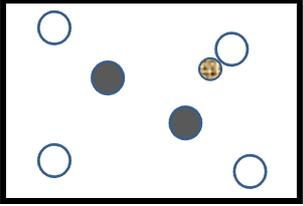


2011 U-13(CFA)トレーニングメニュー

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			
W・UP	ボールフィーリング	20分	
	リフティング9種		
		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	
	ボール当て対決		
		・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。	
	※強く当てない		
TR-2	1対2+GK	30分	
	フットサルコート の大きさ		
			
			(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
TR	4対2	30分	
		(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	
		(発展) ・番号順のリターンあ り ・番号順のリターンなし	
			ゲーム
			第4ブロックとの交流戦

キーファクター