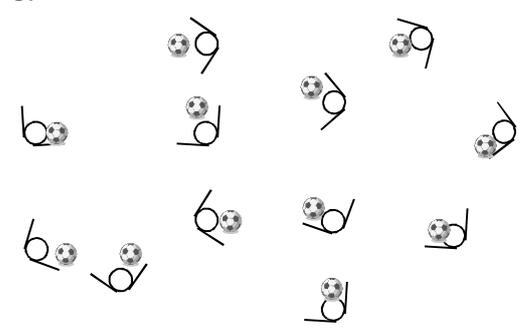
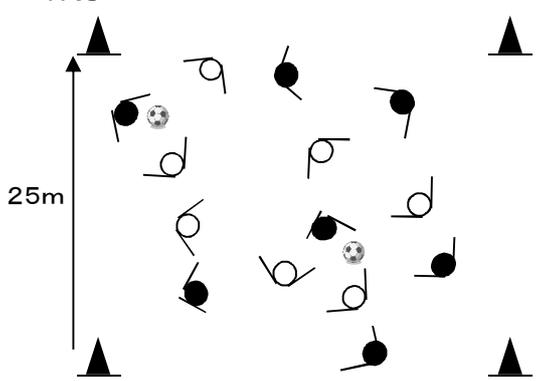
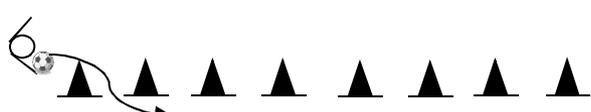
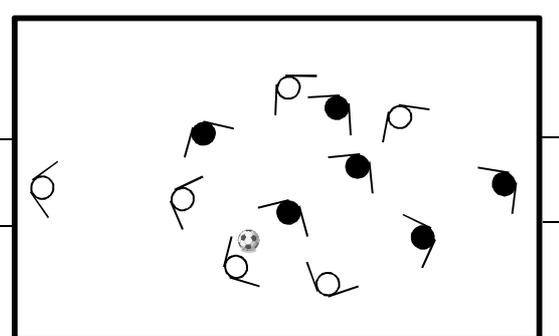


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第 6 ブロック	日時	11月27日 13:00 ~ 15:30
担当	谷垣内	会場	VIVAIOミニサッカーパーク
参加スタッフ	谷垣内、前田、本田		
テーマ	個人技術		

指導方法

<p>W・UP</p>  <p>1 リフティング ・フリー ・逆足 ・両足交互 ・インサイド ・アウトサイド</p> <p>ボールフィーリング リラックス 両足の感覚</p>	<p>TR3</p>  <p>25m</p> <p>ボール2個 グリッドでドリブル&パス キープゲーム</p> <p style="text-align: center;">5min × 2</p> <p>次の展開を意識する プレーの選択肢を多く持つ 判断(ドリブル&パス) コミュニケーション</p>
---	--

<p>TR1</p>  <p>コーンドリブル(間隔は一つのコーン分) 各種目5~8本</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足だけ(利き足)(逆足) ・アウトサイド2タッチ ・インサイド1タッチ ・インサイド2タッチ→アウトサイド1タッチ(利き足)(逆足) <p>・競争 他の選手に負けない</p> <p>速くコーンを抜ける 重心を低く保つ(膝をうまく使う) ボールフィーリング</p>	<p>ゲーム</p>  <p style="text-align: center;">フットサルゲーム(6対6)(GK含) 5min</p> <p>次の展開を意識する プレーの選択肢を多く持つ 判断(ドリブル&パス&シュート) コミュニケーション 相手の嫌なことを考える</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)