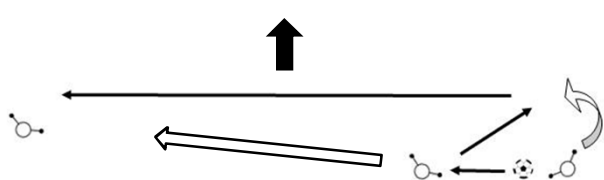
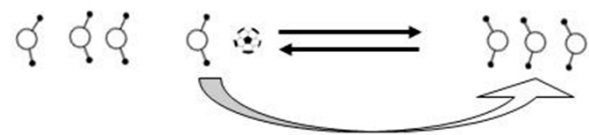
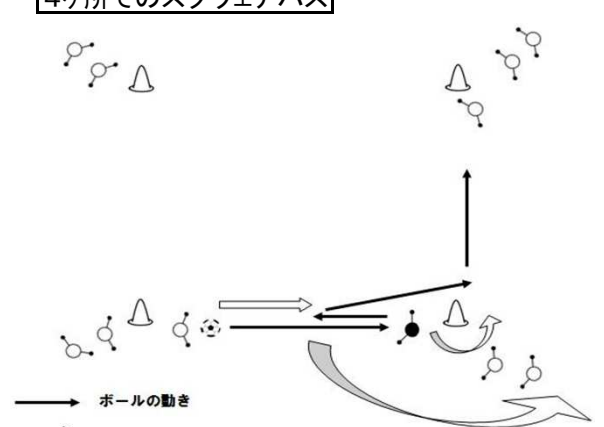
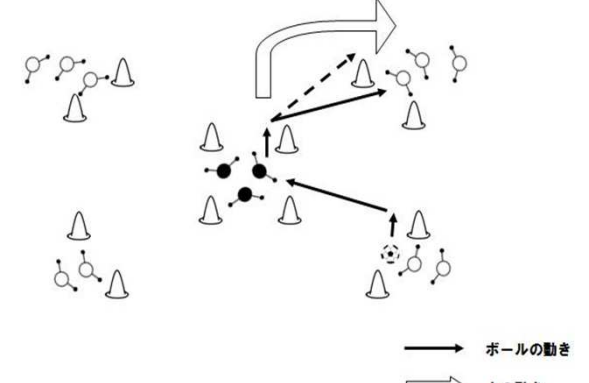


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第 1 ブロック	日時	5 月 22 日 : ~ :
担当	落合 政元(五井中学校)	会場	姉崎多目的競技場
参加スタッフ	落合、岡部、矢野、森田、笹川、石野		
テーマ	パス&コントロール センタリングの技術		
指導方法			
<p>W・UP</p> <p>ランニング</p> <ul style="list-style-type: none"> コート縦100mほどを、体全体をほぐしながら行う。 <p>リフティング</p> <ul style="list-style-type: none"> 1人ボール1個 半径2m位でリフティング100回。(ボールは地面についてもよい) 体の3ヶ所以上を用いて行う。 2回目は、100回の中で4人以上の人とボール交換を行う(交換のときは出来るだけダイレクト)  <p>[オーガナイズ]</p> <ul style="list-style-type: none"> 3人1組でボール1個 30m程の間隔で動きながらパス。(短いパスから長いパスへ...) <p>[キーファクター]</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ファーストタッチ ・次のプレーにストレスがないように、正確にコントロールする。 ●キックの精度 ・逆サイドのスピードに合わせ、正確なキックを心掛ける。 		<p>TR1</p> <p>対面パス</p>  <p>[オーガナイズ]</p> <ul style="list-style-type: none"> 15人位でグループを作る 10m程の間隔で対面パス。(初めはアンダーツータッチで...) 慣れてきたらダイレクトパス <p>[キーファクター]</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ファーストタッチ ・次のプレーにストレスがないように、正確にコントロールする。 ●ビルドアップ ・出来るだけ顔を上げて、アイコンタクトを意識する。 	
<p>TR2</p> <p>4ヶ所でのスクウェアパス</p>  <p>→ ボールの動き ⇨ 人の動き</p> <ul style="list-style-type: none"> 20人~25人でグループをつくる。 5m~8m四方 ●は○から受けたボールをダイレクトで返し背後のコーンを回る●は受けたボールをダイレクトでコーンの横を通るようにパスす●は再びそのボールを受ける。パスをしたら、そのステーションに移動。 慣れてきたら、反対回りにパスを行う。 		<p>TR3</p> <p>5ヶ所でのスクウェアパス</p>  <p>→ ボールの動き ⇨ 人の動き</p> <p>[オーガナイズ]</p> <ul style="list-style-type: none"> 20人~25人でグループをつくる。 5m~8m四方(初めは大きく設定する) ●は外から受けたボールをワンタッチでグリッドの外にコントロール(ボールを受けた所以外にコントロール)し、外の4ヶ所のどこかにパスする。パスをしたら、そのステーションへ。 ○もパスを出したら中のグリッドに移動(ワンタッチしてパス) ボールの数は2個 → 4個に増やしていく。 中のグリッドの大きさは時間とスペースを確保するために、はじめは大きめに設定する。 	
<p>キーファクター</p> <ul style="list-style-type: none"> ●コミュニケーション: 次のプレーに移れるところにコントロールするためにどこにパスがほしいのか、また、誰からパスをほしいのかの意思表示は大切。 ●周りを見る: 他のボールや他のプレーヤーがいる中で、状況の変化も観ながらスペースにコントロールできるようにする。 ●良い準備: ボールだけの関係から判断を変えられるようにするためのポジションはどこか。また、身体の向きを変えるだけで見えるもの が多くなる。 			

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)