

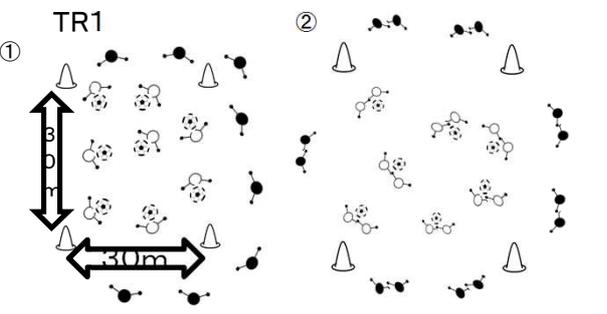
# 2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第 1 ブロック	日時	6 月 26 日 : ~ :
担当	落合 政元(五井中学校)	会場	市原中学校
参加スタッフ	落合、岡部、矢野、森田、笹川、石野		
テーマ	ボールコントロール 駆け引き		

## 指導方法

**W・UP**  
**ランニング**  
 ・コート縦100mほどを、体全体をほぐしながら行う。  
**ボールコントロール**  
 ・1人ボール1個  
 ・ドリブル(①右足 ②左足 ③左右交互) 各1分ずつ  
 ・ターン(インサイド左右5回、アウトサイド左右5回、足の裏左右5回)

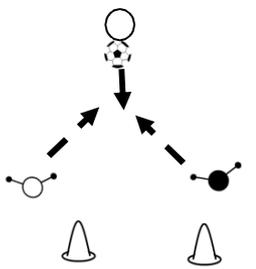
**TR1**



①  
 ②

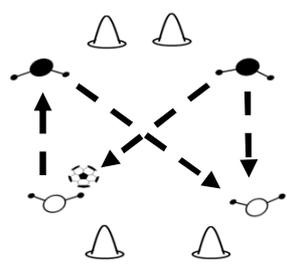
[オーガナイズ]  
 ・グリットの中にボールを持った選手15人、グリット外にボールを持たない選手15人  
 ・グリットの中の選手は自由にドリブル、外の選手はコーチの合図でボールを奪いに行く  
 ・時間は約2分  
 ・外と中の選手を入れ替えて合計4本行う  
 ②は手をつないで行う  
 [キーファクター]  
 ●ルックアップ  
 ・周りを見る。スペースを探す。  
 ●ボールコントロール  
 ・相手より遠い足でボールをキープする  
 ●コミュニケーション  
 2人で声をかけながら、どちらがボールをコントロールする

**TR2**  
 1対1



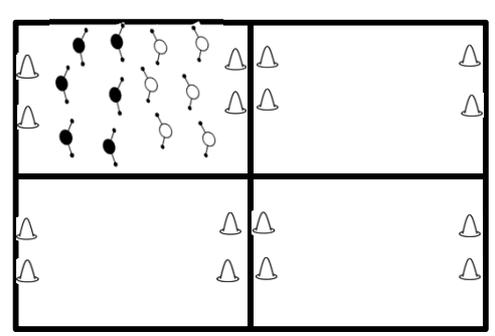
[オーガナイズ]  
 ・3人1組、コーンがゴール  
 ・1人が2人の間にパスを出す  
 ・先にボールを取ったほうがオフェンス  
 [キーファクター]  
 ●体の使い方  
 相手よりも先にコースに入り体を入れる  
 ボールと相手の間に体を入れる  
 ●ボールコントロール  
 ターンなどを使って相手をかかわす  
 ●状況判断  
 どちらに攻めるか判断をする

**TR3**  
 2対2



[オーガナイズ]  
 ・6人1組  
 ・コーンのゴールを各自で設置し、2対2を行う  
 ・ボールをワンタッチでパスをする  
 ・残りの2人は開始の合図を出す  
 [キーファクター]  
 ●状況判断  
 ドリブルかパスか判断をする  
 ●駆け引き  
 ボールをもらう前の動きで相手をだます

**TR3**  
 6対6のゲーム



[オーガナイズ]  
 ・今日の練習をゲームの中でチャレンジする  
 ・サッカーコートを4分割にし、コーンでゴールを作る  
 ・7分を4本行う(一人2本はゲームを行う)  
 [キーファクター]  
 ・相手との駆け引き  
 キープするのか、突破するのか

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)