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	8 月 18 日 : ～ :
担当	落合　政元（五井中学校）	会場	五井中学校
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、フィジカルトレーニング		

指導方法

W・UP

ランニング

TR1

1500m走

・グランドの外周(500m)を3周しタイムを計る。

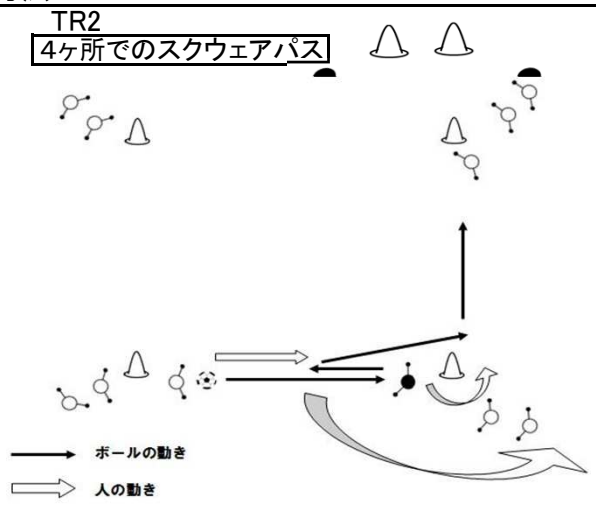
[キーファクター]

●体力を作る

●競争意識を持ち、メンタリティーを養う。

TR2

4ヶ所でのスクウェアパス



・20人～25人でグループをつくる。

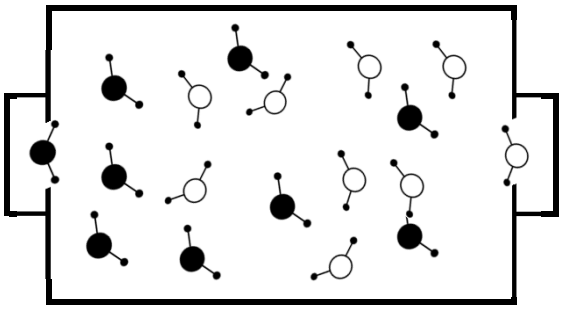
・5m～8m四方

・ 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。

TR3

ハーフコートでの8対8



[オーガナイズ]

・8人で4チームを作り、ハーフコートでゲームを行う。

・ゴールキーパーをつける

[キーファクター]

●コミュニケーション

・初めての選抜召集のため、チームメートと積極的にコミケーションを計る。

●ゲームの中で、基礎技術を反映させる。

・パス＆コントロールのトレーニングが実戦形式の中で、れているか。

TR4

ミーティング

[キーファクター]

●内発的動機づけ

・選抜に選ばれることで、市の看板を背負っていくことの を説明する。生活面を正す、礼節を重んじるなどの基本的 習慣を確立させる。

ダウン

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）