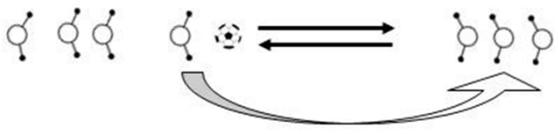
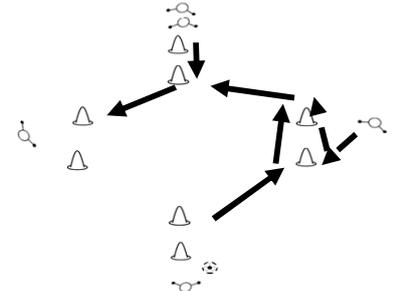
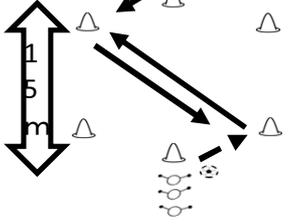
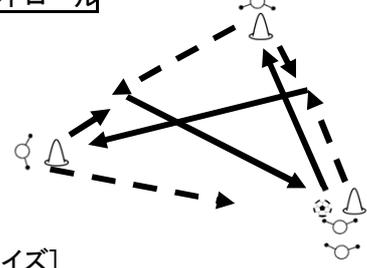
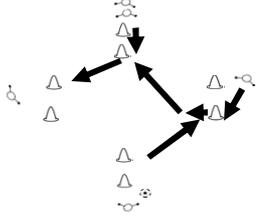
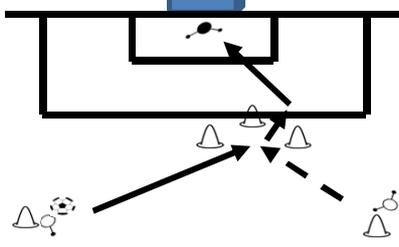


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第 1 ブロック	日時	9 月 4 日 : ~ :								
担当	落合 政元(五井中学校)	会場	スポレクパークA・Bコート								
参加スタッフ	落合、岡部、矢野、大村、菊池、森田、笹川										
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											
<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>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) 慣れてきたらダイレクトパス 		<p>TR3</p> <p>パス&コントロール</p>  <p>[オーガナイズ]</p> <p>コントロールしてからパス サイドはワンツータッチをする パスしたら移動する</p>									
<p>TR1</p> <p>パス&コントロール</p>  <p>[オーガナイズ]</p> <p>8人組をつくる。(人数は変更予定) マーカーでボールをコントロールし、マーカーへパスをする。 パスをしたら反対サイドまで移動 次に、動き出しをどちらかのマーカーにおこし、タイミングで反対のマーカーへ変化することにより、判断に働き</p>		<p>TR4</p> <p>パス&コントロール</p>  <p>[オーガナイズ]</p> <p>全ての場所でワンツータッチ パスしたら移動</p>									
<p>TR2</p> <p>パス&コントロール</p>  <p>[オーガナイズ]</p> <p>コントロールしてからパス サイドは動きながらターンしてパス パスしたら移動する</p>		<p>TR5</p> <p>パス&コントロール</p>  <p>[オーガナイズ]</p> <p>動きながらコントロールしシュート 左右交互に行う</p>									
<p>キーファクター</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1、動きながらのコントロール</td> <td style="width: 50%;">5、正確なシュート</td> </tr> <tr> <td>2、正確なパス</td> <td>6、選択肢のあるコントロール</td> </tr> <tr> <td>3、タイミングを合わせる</td> <td>7、ボールの移動中に変化を観る</td> </tr> <tr> <td>4、コントロールからパスまでを早く</td> <td></td> </tr> </table>				1、動きながらのコントロール	5、正確なシュート	2、正確なパス	6、選択肢のあるコントロール	3、タイミングを合わせる	7、ボールの移動中に変化を観る	4、コントロールからパスまでを早く	
1、動きながらのコントロール	5、正確なシュート										
2、正確なパス	6、選択肢のあるコントロール										
3、タイミングを合わせる	7、ボールの移動中に変化を観る										
4、コントロールからパスまでを早く											

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)