

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	10月23日 9:00 ~ 11:30
担当	落合 政元(五井中学校)	会場	国分寺台中学校
参加スタッフ	落合、岡部、矢野、森田、笹川、石野		
テーマ	ドリブル		

指導方法

W・UP 10分

ランニング&ストレッチ

・コート縦100mほどを、体全体をほぐしながら行う。

リフティング

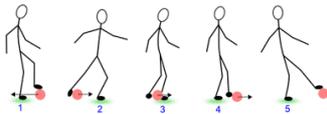
- ・1人ボール1個
- ・半径2m位でリフティング100回。(ボールは地面についてよい)
- ・体の3ヶ所以上を用いて行う。
- ・2回目は、100回の中で4人以上の人とボール交換を行う。
(交換のときは出来るだけダイレクト)

足ならし(ボールと足をくっつけて動かす練習)

[オーガナイズ]

1. ボールを足で踏んだら、転がして後へ引く
2. 軸足に体重を乗せたまま、できるだけ後に引いてインサイドで止める
- 3~4. で一気にボールを押し出す。ボールを回転させずに引きずっていくことでボールと足をくっつける
5. できるだけ前へ押し出して足の裏で止める。
そこからまた後へ引き、以下1~5を繰り返す

※インステップやアウトサイドでもやってみる



ボールコントロール(ドリブル)

[オーガナイズ]

1. 両足の間、身体の真下にボールを置く
 2. 右足をボールの左に回し、足首を捻ってアウトサイドでボールをつかむ
 3. 足首に引っ掛けるようにボールを捉えながら右に押す
 4. 膝を曲げたまま軸足で身体ごと右へ移動
2~4までボールを足にくっつけておくこと
 5. 最後に膝を伸ばしてボールを押し出しながら進む
- この後右足インサイドで切り替えし、左足でも同じことをする

* 図2は直進する場合

図1

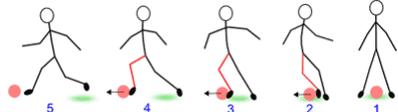
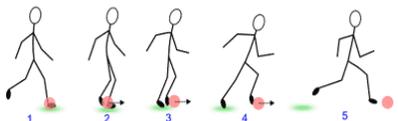


図2



TR1 ドリブル

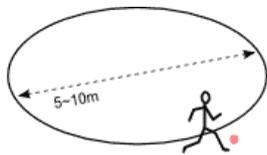
[オーガナイズ]

8人組をつくる

上記の図2でのドリブルを応用して円を回る

始めは右回りからで左周りも行う

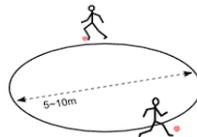
今回回はマーカー7個くらいで作成



TR2 ドリブル

[オーガナイズ]

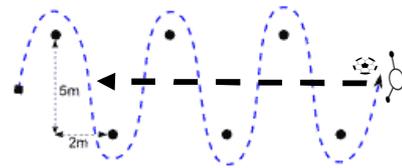
- ・円の周りを2人でドリブルし片方を鬼にして追いかけてこする
- ・ボールも人も円の中に入ってはいけない
- ・鬼が相手に追いつくか自分のボールを相手に当てれば終わり
- ・どちらに回るかは鬼次第
- ・途中でターンして方向を変えながら相手を追う
- ・10秒から20秒くらい
- ・ドリブルが下手で鬼が相手を捕まえられないようなら鬼はボールなしにする



TR3 ドリブル

[オーガナイズ]

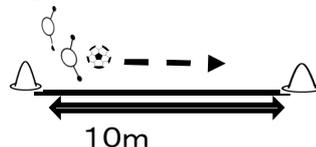
- ・コーンの横をドリブルで抜けていく
- ・最後のコーンを抜けたらスタートに位置で待つ人へパスを送る



TR4 ドリブル

[オーガナイズ]

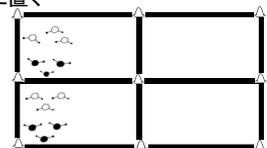
- ・近くにあるラインにコーンを置く
- ・ボールをキープしながらコーン間をドリブルする
- ・最初はディフェンス側は軽めにプレッシャー
- ・状況を見て対決を開始する
- ・対決はフェイントありでコーン間を一往復できれば勝ち(オフェンス)
- ・ボールを取るもしくはラインの外に出せば勝ち(ディフェンス)



TR5 3対3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8分割にし、コーンを角に置く
- ライン上にボールを置いたら一点
- 6分を5本行う



キーファクター

- | | |
|----------|------------------|
| ドリブル時の姿勢 | ボールと足をくっつけて押し出す |
| ボールタッチ | 膝を曲げたまま身体全体で前に出る |
| ルックアップ | ボールが遠くに離れないようにする |

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)