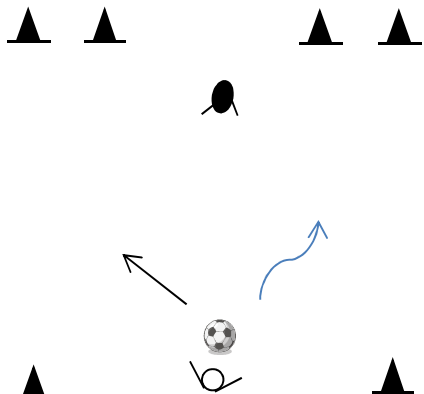
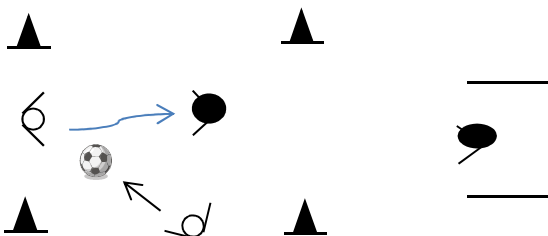


# 2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

|                                                                                                                                                                                                                                            |                   |   |                                                                                                                                                                                                                                       |    |                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
| 地区                                                                                                                                                                                                                                         | 第                 | 5 | ブロック                                                                                                                                                                                                                                  | 日時 | 10 月 17 日 19 : 0 ~ 21 : 0 |
| 担当                                                                                                                                                                                                                                         | 村田 篤史             |   |                                                                                                                                                                                                                                       | 会場 | 千葉市立稲毛中学校                 |
| 参加スタッフ                                                                                                                                                                                                                                     | 村田・宮崎・深山・佐々木洋平・竹治 |   |                                                                                                                                                                                                                                       |    |                           |
| テーマ                                                                                                                                                                                                                                        | 一対一               |   |                                                                                                                                                                                                                                       |    |                           |
| 指導方法                                                                                                                                                                                                                                       |                   |   |                                                                                                                                                                                                                                       |    |                           |
| 1、w-up                                                                                                                                                                                                                                     |                   |   | 2、TR1<br>1対1①                                                                                                                                                                                                                         |    |                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・リフティング(利き足のみ、非利き足のみ)</li><li>・手押し相撲</li><li>・ボールなしの1対1<br/>(背中合わせでスタートし、OFが振り向いて、DFに捕まらないように裏に抜ける)</li><li>・ストレッチ</li></ul>                                                                         |                   |   |  <ul style="list-style-type: none"><li>①DFはOFにパス</li><li>②OFは左右にあるどちらかのゴールを目指して進む</li><li>③初めは方向転換を禁止し、一つのゴールのみ目指す</li><li>④途中から方向転換ありにする</li></ul> |    |                           |
| 3、TR2<br>1対1②                                                                                                                                                                                                                              |                   |   | 4、ゲーム                                                                                                                                                                                                                                 |    |                           |
|  <ul style="list-style-type: none"><li>①パサーがOFにパス</li><li>②DFはパスが出たらすばやくプレスをかける</li><li>③OFはファーストタッチを意識一対一を行う。</li><li>④DFをかわし、シュートを打つ。(GKあり)</li></ul> |                   |   | <ul style="list-style-type: none"><li>①16m×20mで4対4のラインゴール</li><li>試合開始前にマンツーマンを決める。マンツーマン以外の選手にはディフェンスをしてはいけない。</li><li>1ゲーム5分で行う。</li></ul>                                                                                          |    |                           |
| キーファクター<br>空いているスペース進入して仕掛ける。                                                                                                                                                                                                              |                   |   |                                                                                                                                                                                                                                       |    |                           |

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)